



Zehn Jahre Deutsches Wanderabzeichen Für Jung und Alt



Das Deutsche Wanderabzeichen feiert Geburtstag. Seit zehn Jahren sammeln Menschen im In- und Ausland Wanderkilometer, um das Abzeichen zu bekommen. Das macht Spaß und fördert die Gesundheit.



Viele der Wanderungen, die für das Deutsche Wanderabzeichen punkten, bieten Informationen zu Entstehung und Erhalt unserer Landschaft

Beim Deutschen Wanderabzeichen mache ich mit, weil Wandern ´in` ist, Natur erlebbar und Geselligkeit gefördert wird. Wandern fordert und fördert Körper und Geist, es ist Balsam für die Seele“, sagt Wolfgang Thiel. Der 76-jährige ist Mitglied im Thüringer Gebirgs- und Wanderverein und begeistert sich seit vielen Jahren für die Wanderungen, die für das

Deutsche Wanderabzeichen zählen. Dass auch Menschen, die keinem Wanderverein angehören, das Deutsche Wanderabzeichen gut finden, beweist Natascha Wellmann aus Göttingen: „Dank des Abzeichens überwinde ich den inneren Schweinehund auch mal, wenn das Wetter nicht so gut ist und gehe mit anderen raus. Bereut habe ich es noch nie – im Gegenteil. Die Wanderungen machen immer Spaß.“



Natascha Wellmann aus Göttingen: „Dank des Abzeichens überwinde ich den inneren Schweinehund auch mal, wenn das Wetter nicht so gut ist und gehe mit anderen raus.“



Immer mehr Kinder begeistern sich für das Abzeichen. Denn draußen sein macht ebenso Spaß wie das Sammeln kleiner Trophäen

Zehn Jahre nach seiner Einführung steht das Deutsche Wanderabzeichen für eine Erfolgsgeschichte, wie der Blick auf ein paar Zahlen zeigt. Allein der Schwäbische Albverein etwa vergab im vergangenen Jahr 241 Urkunden zum Deutschen Wanderabzeichen. Insgesamt hat der Deutsche Wanderverband (DWV) über 31.038 Urkunden an Menschen vergeben, die in einem Jahr mindestens zehn Wanderungen gemacht haben und dabei zwischen 100 (Kinder) und 200 (Erwachsene) Kilometer unterwegs waren. Personen mit Behinderung müs-

sen die Hälfte der Strecke zurücklegen. Die Anforderungen sind also nicht ganz ohne und vielleicht einer der Gründe dafür, dass die Besitzerinnen und Besitzer das Abzeichen mit Stolz tragen und viele von ihnen jedes Jahr wieder aufs Neue mitmachen.



Andreas Lenz, Vorstandsvorsitzender der BKK Pfalz: „Wir belohnen die Teilnahme am Wanderabzeichen jährlich mit bis zu 40 Euro im Rahmen unseres Bonusprogramms. Denn Wandern ist gesund.“

Das Deutsche Wanderabzeichen gibt es in „Bronze“, „Silber“ und „Gold“. Wer die Anforderungen zum ersten Mal erfüllt, bekommt das Abzeichen in „Bronze“. Beim dritten Mal gibt es „Silber“ und nach dem fünften Mal „Gold“. Vom sechsten bis zum neunten Jahr, indem den Anforderungen an das Abzeichen entsprochen wird, gibt es jeweils eine goldene Urkunde. Wird den Anforderungen zehn Jahre lang entsprochen, kommt ein weiteres goldenes Abzeichen dazu, in das die Ziffer „5“ eingraviert ist. Es folgen vier Jahre abermals mit Urkunde, bis nach dem 15. Jahr das nächste goldene Abzeichen wartet, diesmal mit einer eingravierten „10“. Bislang haben sich 16.308 Menschen „Bronze“, 8.714 „Silber“ und 6.016 Menschen „Gold“ erwandert.

Wie gesund die Initiative ist, wissen auch die gesetzlichen Krankenkassen: Das Abzeichen wird in den Bonusprogrammen von rund 60 Krankenversicherungen berücksichtigt – auch das hat sicher dazu beigetragen, dass die Initiative so beliebt ist. Eine der Kassen ist die BKK Pfalz. Deren Vorstandsvorsitzender Andreas Lenz: „Wir belohnen die Teilnahme am Wanderabzeichen des Deutschen Wanderverbandes jährlich mit bis zu 40 Euro im Rahmen unseres Bonusprogramms. Denn Wandern ist gesund: Es baut Stress ab, senkt den Blutdruck, stärkt das Herzkreislauf-System und ist gut für die Seele. Je mehr Bewegung an der frischen Luft, desto größer der Effekt.“

Die BKK Pfalz hat außerdem die Initiative Wanderfit ins Leben gerufen, in der sie eng mit dem Deutschen Wanderverband zusammenarbeitet.

Bekommen kann das Deutsche Wanderabzeichen jeder. Eine Mitgliedschaft in einer der DWV-Organisationen ist ausdrücklich keine Voraussetzung. Allerdings zählen für das Abzeichen ausschließlich die bundesweit über 100.000 Angebote der unter dem Dach des DWV organisierten 58 Vereine und acht Landesverbände. Und außerdem die Angebote von Schulen und Kitas, die es in Kooperation mit Vereinen erwandern sowie die Wanderungen von zertifizierten Gesundheitswanderführern. Letztere auch dann – das ist die große Ausnahme – wenn keine DWV-Organisation dahinter steckt. Gesundheitswanderungen unterscheiden sich von klassischen Wanderungen dadurch, dass an besonders schönen Plätzen in der Natur gemeinsame Übungen stattfinden, die Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung verbessern. Bundesweit gibt es mittlerweile rund 800 zertifizierte Gesundheitswanderführerinnen und Gesundheitswanderführer.

Praktisch heißt das, dass in ganz Deutschland Kilometer für das Abzeichen gesammelt werden können. Immer wird Gemeinschaft groß geschrieben. Für jeden Geschmack und jedes Alter ist etwas dabei: Geführte Wanderungen, Nordic Walking, Geocaching, Radwandern, Wanderungen mit Hun-



Winfried Balzert, Geschäftsführer im Eifelverein und ausgebildeter Wanderführer: „Zu uns kommen immer wieder mal Leute aus anderen Regionen und nehmen an Touren für das Abzeichen teil.“

den. Einige Vereine legen in ihren Wanderprogrammen viel Wert auf den Naturschutz oder darauf, dass Kinder und Jugendliche sich zum Beispiel während Familienwanderungen wohl fühlen. Zudem gibt es spezielle Touren für ältere Menschen. Die Angebote spiegeln wider, wie vielfältig Wandervereine sind. Und so mancher Verein bietet Wanderungen nicht nur in Deutschland an, sondern in ganz Europa.



Ute Dicks, Geschäftsführerin des Deutschen Wanderverbandes: „Ganz nach dem Motto 'Gehe mit und sag es weiter', hoffen wir auch im Jubiläumsjahr auf viele Neueinsteiger und freuen uns auf die bewegungsbegeisterten Wanderer der vergangenen zehn Jahre.“

Winfried Balzert ist Geschäftsführer der Ortsgruppe Daun des Eifelvereins und ausgebildeter Wander- und Gesundheitswanderführer: „Zu uns kommen immer wieder mal Leute aus anderen Regionen und nehmen an Touren für das Abzeichen teil. Und viele Wanderer nennen die Bonuspunkte der Krankenkassen als ein wichtiges Argument, mitzumachen. Viele finden



Bei manchen Wanderungen, die für das Abzeichen zählen, geht es sehr sportlich zu



Bundesweit zählen über 100.000 Wanderangebote für das Wanderabzeichen. Und immer wird Gemeinschaft groß geschrieben

aber auch den Wander-Fitness-Pass praktisch, den sie wie ein Wandertagebuch nutzen, indem sie immer mal wieder nachschlagen, wann und wo diese oder jene Wanderung stattgefunden hat.“

Dokumentiert werden die für das Deutsche Wanderabzeichen zurückgelegten Wanderkilometer in diesem Wander-Fitness-Pass, den sowohl die 51 DWV-Mitgliedsvereine ausgeben, die sich am Abzeichen beteiligen, als auch zertifizierte Gesundheitswanderführer. Dank des DWV-Partners Crataegutt® war der Pass im Jahr 2017 kostenlos, dies wird auch im Jubiläumsjahr so bleiben.

Die Deutsche Wanderabzeichen-Saison startet im Januar. Ideal für den Einstieg ist der an wechselnden Orten veranstaltete Deutsche Winterwandertag. So zählten während des vergangenen Winterwandertages im Fichtelgebirge die meisten der über 70 dort angebotenen Wanderungen für das Deutsche Wanderabzeichen. DWV-Geschäftsführerin Ute Dicks: „Der alle zwei Jahre stattfindende Winterwandertag ist zugleich eine tolle Möglichkeit, die Vielfalt des Winterwanderns kennenzulernen. Schneeschuhwandern, nächtliche Fackelwanderungen

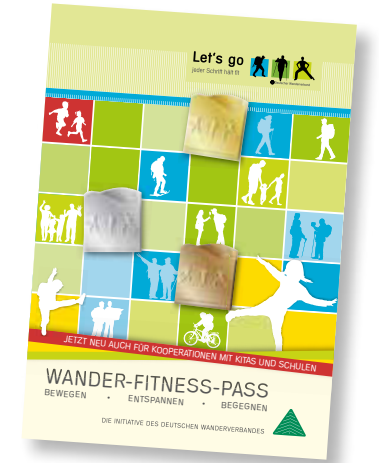
oder Skilanglauf. Während der Winterwandertage können alle Varianten ausprobiert werden. Und all das punktet für das Abzeichen.“ Dicks zufolge machen zunehmend auch Kinder mit. Das bewiesen zwei Kindertagesstätten (Kitas) aus Plochingen in Baden-Württemberg und Oberelsbach in Bayern. Die Kinder dort erwanderten sich das Abzeichen in den Jahren 2016 und 2017. Hierauf hat der DWV reagiert: Schulklassen und Kitas, die in Kooperation mit im DWV organisierten Wandervereinen unterwegs sind können die für das Abzeichen nötigen Kilometer pro Schuljahr erwandern und nicht im Kalenderjahr. Dicks: „Ganz nach dem Motto 'Gehe mit und sag es weiter', hoffen wir auch im Jubiläumsjahr auf viele Neueinsteiger und freuen uns auf die bewegungsbegeisterten Wanderer der vergangenen zehn Jahre.“

Übrigens werden im Jubiläumsjahr des Deutschen Wanderabzeichens rund 550 Wanderinnen und Wanderer das goldene Abzeichen mit eingraviertem „5“ erhalten. Wandern lohnt sich.

Jens Kuhr

Informationen zum Deutschen Wanderabzeichen und den geplanten Aktionen gibt es unter: www.deutsches-wanderabzeichen.de

DER WEG ZUM ABZEICHEN



1. Besorgen Sie sich Ihren Wander-Fitness-Pass bei einem der 51 unter dem Dach des Deutschen Wanderverbandes (DWV) organisierten Mitgliedsvereine, die sich am Abzeichen beteiligen oder bei einem der rund 800 zertifizierten Gesundheitswanderführer. Infos dazu finden Sie auf www.wanderverband.de.
2. Wählen Sie sich „Ihre“ Wanderungen aus den Programmen aus.
3. Wandern Sie mit!
4. Lassen Sie sich die Teilnahme an der jeweiligen Wanderung vom Wanderführer im Wander-Fitness-Pass abzeichnen.
5. Wenn Sie die Anforderungen erfüllt haben, melden Sie sich bei Ihrer Ortsgruppe oder dem Gebietsverein oder zertifizierten Gesundheitswanderführer.
6. Sie erhalten Urkunde und Abzeichen über die zuständige Ortsgruppe, den Gebietsverein oder Gesundheitswanderführer.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Deutsches Wanderabzeichen – die Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes

Let's go jeder Schritt hält fit Deutscher Wanderverband

unterstützt von

Crataegutt®