



## 7 Tipps fürs Wandern in Corona-Zeiten

07.05.2020

Quelle: Wanderverband Bayern

Wandern ist eine besonders kontaktarme Form der Freizeitbetätigung im Freien. Dieser Aspekt sollte in Corona-Zeiten deutlich betont werden. Gegenseitige Rücksichtnahme ist das oberste Gebot beim Wandern. Um das Infektionsrisiko während Wanderungen zu minimieren, empfiehlt der Spessartbund und Wanderverband Bayern allen Menschen, die folgenden sieben Sicherheitsregeln einzuhalten:

1. **Touren geschickt auswählen und Empfehlungen beachten:** Wanderer sollten sich Strecken und Ziele aussuchen, die weniger bekannt und damit nicht so stark frequentiert sind wie die sogenannten Hotspots. Die meisten Wanderer wählen Rundwege für ihre Touren aus, wovon viele eine empfohlene Richtung haben. Die Wandervereine sind aufgefordert, für Rundwege ohne Richtungsempfehlungen solche zu erstellen. Wenn sich alle an die Empfehlungen halten, minimieren sich die Begegnungen auf dem Weg.
2. **Weniger Risiko eingehen:** Es sollten keine anspruchsvollen Touren ausgewählt werden, die die persönliche Leistungsgrenze übersteigen. Gerade jetzt sollte der Gesundheitsaspekt des Outdoor-Sports im Vordergrund stehen – nicht der Leistungsaspekt.
3. **Immer Abstand halten:** Auch unter freiem Himmel gelten die Abstandsregeln – mindestens 1,5 m zu anderen Personen. Vor allem auf schmalen Waldwegen und Pfaden bedeutet das: Beiseite gehen und andere passieren lassen. Schnelle Wanderer müssen ihre Geschwindigkeit womöglich anpassen. Forciertes Überholen sollte man derzeit vermeiden. Gegenseitige Verständigung ist wichtig: Lieber einmal ein kleines Stück zurückgehen, um besser aneinander vorbei zu kommen.
4. **Rituale unterlassen:** Vertrautes wie Shakehands, Umarmungen am Ziel oder das Teilen einer Trinkflasche sind in Corona-Zeiten tabu.
5. **Desinfektionsmittel mitnehmen:** Dies ermöglicht das Einhalten der Hygieneregeln, auch wenn man sich auf der Wanderung nicht die Hände mit Seife und heißem Wasser waschen kann.
6. **Mund- und Nasenschutz mitnehmen:** Auch wenn er während des Wanderns nicht getragen werden muss, sollte man einen Mund- und Nasenschutz dabei haben. Es könnte zu Situationen kommen, in denen dieser benötigt wird, etwa bei einem Notfall.
7. **Auf alle Fälle vorbereitet sein:** Wanderer haben immer ein Erste-Hilfe-Päckchen dabei. Derzeit sollte man besonders darauf achten, dass das Set auch Handschuhe enthält.

**Haltet bitte auch beim Wandern Abstand und bleibt gesund und achtsam!**