# Wandern im Schweizer Nationalpark

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 5

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994357

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Wandern

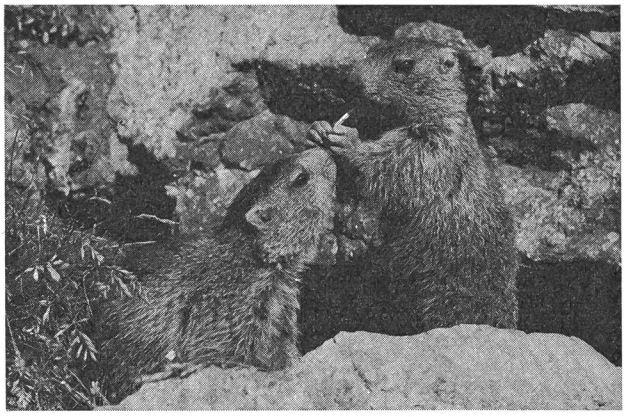
Wer an schönen Wochenendtagen die endlosen Fahrzeugkolonnen beobachtet und sieht, wieviel Hast und Unruhe mit solchen Fahrten verbunden ist, muss sich die Frage stellen, ob das eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung ist. Konzentrierte Arbeitsleistung, innerhalb verkürzter Arbeitszeit erbracht, erfordert von jedermann besondere Energien, die während der Freizeit ersetzt werden sollten. Dazu eignet sich ganz besonders die

**Tageswanderung** (mit der Familie)

Grosse Anfahrten mit der Bahn oder dem Wagen sind selten erforderlich. Auf der Wanderung sollten durchschnittlich 4 bis 4 1/2 Kilometer pro Stunde zurückgelegt werden. Kleinkinder können in einem Tragrucksack mitgenommen werden. Zwischenhalte, Erholungs- und Spielpausen sind einzuschalten.
Für eine ganztägige Wanderung ist eine Marschleistung von 15 bis 20 Kilometern zu empfehlen. Zu berücksichtigen sind auch hier Trainingszustand der Teilnehmer und das Alter der Kinder.

**Ausrüstung**

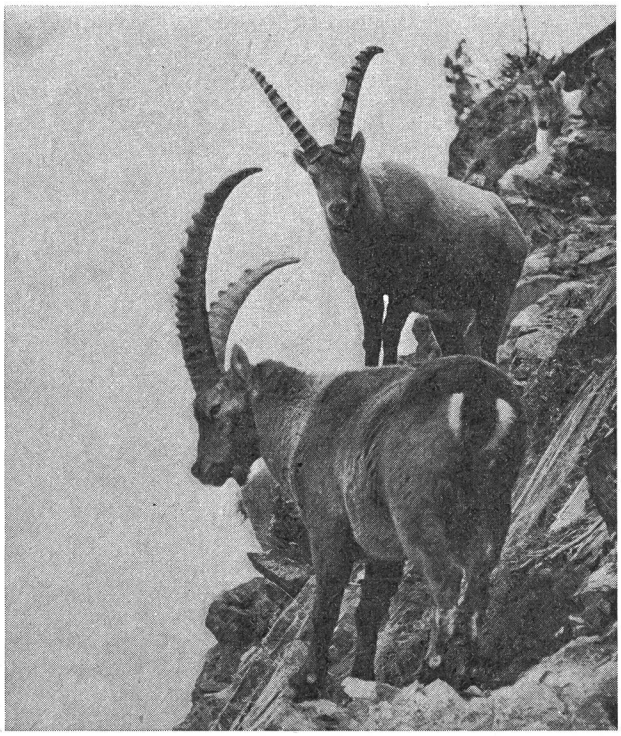
Oft beeinflusst bei einer Wanderung die richtige Ausrüstung unser Wohlbefinden Die Kleidung soll eher zu leicht als zu schwer sein. Schwitzen bei anschliessender rascher Abkühlung führt eher zu Erkältungen als Frieren. Es ist deshalb zweckmässig, den Pullover im Rucksack mitzutragen und ihn erst dann auszupacken, wenn es kalt wird. Regenschutz nicht vergessen! Der Rucksack darf nicht zu schwer werden. Unnötiger Ballast soll zu Hause bleiben. Eine Taschenapotheke, ein Stück Seife, ein Handtuch, ein zusätzliches Paar Socken, eine Thermosflasche mit schwach gesüsstem Tee, Dörrfrüchte, einige belegte Brote und etwas Schokolade genügen vollauf. Es marschiert sich schlecht mit vollem Magen. Der Astronautentrainer Dr. Cooper sagte vom Wandern, es sei eine gute Methode zur Steigerung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit, obwohl es weit mehr Zeit beanspruche als andere Formen des Trainings. Marcel Meier



Wer Geduld aufbringt, kann solche drollige Murmeltierszenen beobachten.

# Wandern im Schweizer Nationalpark

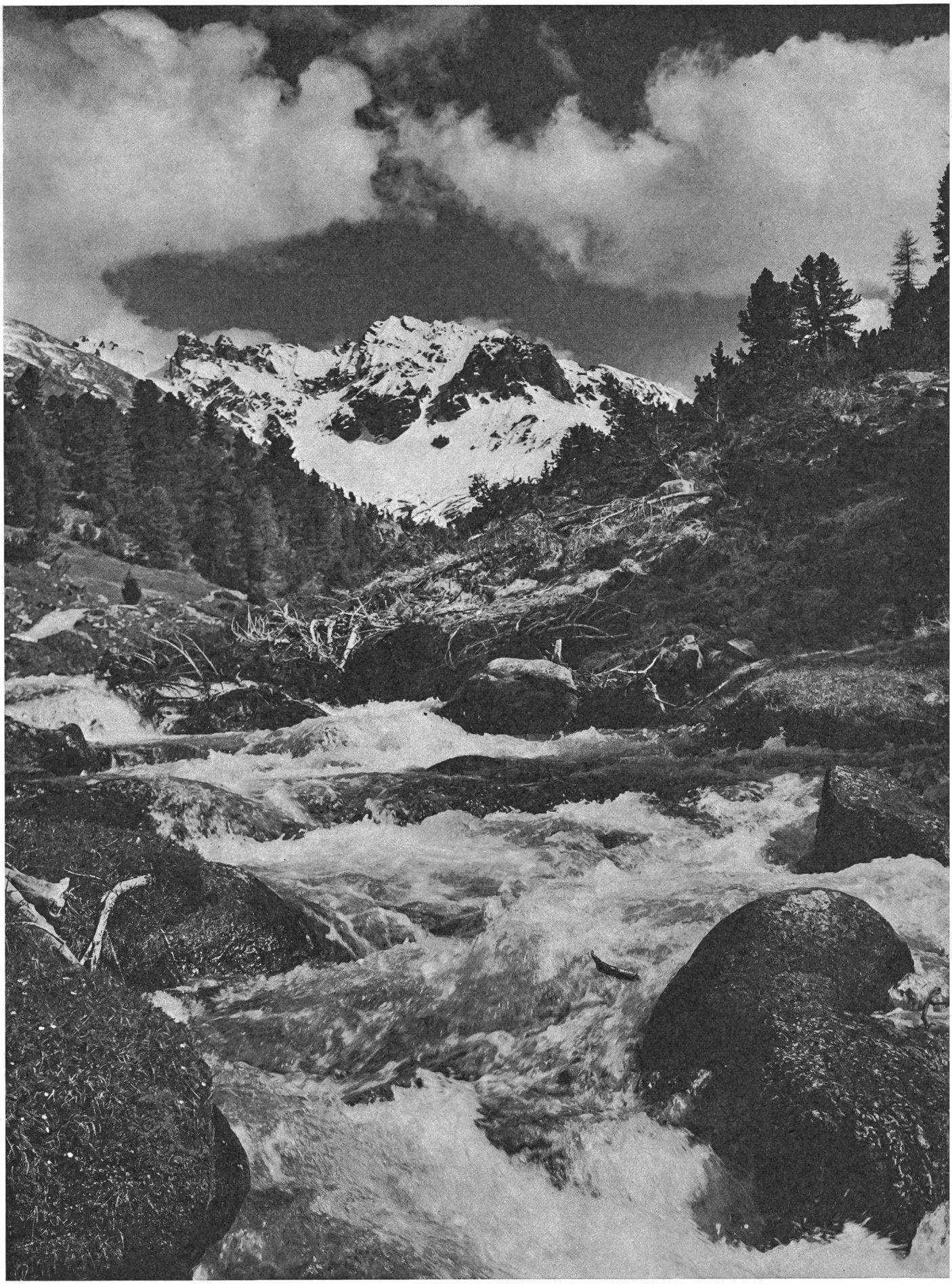
Ueber den Schweizer Nationalpark im Engadin zu berichten, hiesse, Eulen nach Athen zu tragen. Naturbegeisterte Menschen aus aller Welt haben ihn durchwandert, erlebt. Aber nicht alle wissen die ungezählten kleinen und grossen Wunder, denen man auf Schritt und Tritt im Nationalpark begegnet, zu deuten. Deshalb werden geführte Nationalpark-Wanderungen veranstaltet. Kommenden Sommer im Rahmen einer regional koordinierten Gemeinschaftsaktion der Verkehrsvereine rund um den Nationalpark.



Steinböcke sind hervorragende Kletterer.

Die Verkehrsvereine S-chanf, Bad Scuol-Tarasp-Vulpera, Val Müstair, Zernez und Zuoz haben sich mit ihren seit Jahren veranstalteten Führungen durch den Schweizer Nationalpark zu einer Interessengemeinschaft zusammengeschlossen. Mit dem erfreulichen Vorteil für die Wanderer, dass die verschiedenen Orte ihre Ausflüge koordiniert haben, so dass es zu keinen unliebsamen Massenansammlungen kommen kann. Was nicht ausschliesst, dass sich der einzelne Interessent für jedes beliebige Ziel des reichen Angebots von Wanderrouten entscheiden kann. Jeder Veranstalter verfügt über ein Programm mit vier bis sechs verschiedenen Tages- und Halbtageswanderungen; Bad Scuol-Tarasp-Vulpera hat auch eine Zweitagestour (Piz Lischana oder Heidelbergerhütte). Die Wanderungen werden von erfahrenen Nationalparkkennern geführt. Im Juli und August werden die Ausflüge bei jeder Witterung und Teilnehmerzahl ausgeführt; im Juni, September und Oktober ist vorherige Anmeldung notwendig. Halbtagestouren kosten Fr. 5.—, Tagestouren Fr. 10.— (Jugendliche bis 12 Jahre 50 Prozent); Transportkosten, Unterkunft und Verpflegung werden zusätzlich berechnet.

Informationen:

7550 Scuol, Tel. (084) 9 13 81
7525 S-chanf, Tel. (082) 7 15 57
Val Müstair, 7531 Sta. Maria, Tel. (082) 8 55 66
7530 Zernez, Tel. (082) 8 13 80
7524 Zuoz, Tel. (082) 7 15 10 (th)

Typisches Landschaftsbild im Nationalpark.