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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 5

Artikel: Frohes Wandern auf harten Strassen?

Autor: Lehner, René

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993708

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Frohes Wandern auf harten Strassen?

René Lehner, Urdorf ZH

Wandern ist ein idealer Sport für jedermann: Man braucht keine besonderen Kenntnisse, keine teure Ausrüstung, jeder kann seine Route und die Geschwindigkeit selber wählen. Aber notwendig sind zum Wandern natürlich geeignete Wege, auf asphaltierten und von Autos mitbenützten Strassen lässt sich nicht wandern.
(Foto H. P. Gansner, BAW, Chur)

Die fortschreitende Sanierung von Wald- und Flurwegen gefährdet grosse Teile des Wanderwegnetzes – Wirksame Rechtsgrundlagen für Fuss- und Wanderwege sind dringend erforderlich

Die Wanderwege in der Schweiz sind bedroht. Immer mehr von ihnen sind in den letzten Jahren verschwunden, weil sie in Strassen umgewandelt wurden. Der Ausbau von Gemeindestrassen, Feldwegen und Waldsträsschen hat die Doppelfunktion, die diese Wege bisher ausgeübt hatten, zerstört. Wald- und Flurwege mit einer natürlichen Oberfläche oder einem einfachen Kiesbelag können sowohl dem nicht sehr regen Verkehr der land- und forstwirtschaftlichen Fahrzeuge, als auch dem «Erholungsverkehr zu Fuss» von Wanderern und Spaziergängern dienen. Werden solche Wege aber mit einem Hartbelag versehen, sind sie für den Wanderer keine erholsamen Wege mehr, sondern eine eigentliche Plage.

Ein konkretes Beispiel der «Verstrassung»

In einem Bezirk im Mittelland, wo die lokale Sektion der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege (SAW) ein Netz von 114 Kilometern Wanderwege mit den bekannten gelben Schildern markiert hat, waren 1973 erst 26,7 Prozent der Wege mit Hartbelag versehen. 1976 sind es jetzt bereits 41,3 Prozent. Und dies obschon an verschiedenen Stellen Routen abgeändert wurden, um Hartbelag-Strecken auszuweichen. Hätten die – übrigens völlig ehrenamtlich arbeitenden – Wanderwegbetreuer keine neuen Routen markiert, betrüge der Anteil der harten Pisten am Wanderwegnetz in dem betreffenden Bezirk heute wohl weit mehr als 50 Prozent.

Durch die «Verstrassung» dürften, gesamtschweizerisch betrachtet, jedes Jahr einige hundert Kilometer Fuss- und Wanderwege verlorengehen. Denn eine asphaltierte oder betonierte Fahrstrasse taugt zum erholsamen Wandern oder Spazieren nicht mehr.

Jeder Soldat weiss, was es bedeutet, nach einem langen Marsch über Naturstrassen auf eine Asphaltstrecke zu kommen. Alle Eltern werden bestätigen können, dass ein Familienspaziergang auf einer Strasse, die auch dem Motorfahrzeugverkehr offensteht, kein Vergnügen ist. Und die passionierten Wandervögel und Fitness-Parcours-Läufer, die ihrer Gesundheit und der Erholung zuliebe regelmässig zu Fuss unterwegs sind, kennen den Unterschied der verschiedenartigen Wege ganz genau.

Fahrstrassen müssen sein

Selbstverständlich sind zur rationellen Bewirtschaftung von Feld und Wald gute Wege erforderlich und es ist klar, dass noch viele solche gebaut werden müssen. Damit die Landschaft gepflegt werden kann, ist ein gut ausgebautes Fahrwegnetz unumgänglich. Zur Vereinfachung des Unterhalts werden viele dieser Wege mit einem Hartbelag versehen. Man muss sich dabei allerdings fragen, ob heute nicht zuviele Wege asphaltiert oder betoniert werden, darunter auch solche, die ihren Zweck ohne weiteres auch dann erfüllen könnten, wenn sie einen Naturbelag hätten. Wo heute Wanderwege durch «Verstrassung» verlorengehen, sollte künftig durch die Markierung von Ausweichrouten, notfalls auch durch den Neubau von Wanderwegen Ersatz geschaffen werden. Dies braucht durchaus nicht auf Kosten der Land- oder Forstwirtschaft zu gehen. Die Wanderwege als solche sollten vielmehr endlich eine eigene Kategorie von Wegen bilden und durch eigene Rechtsgrundlagen geschützt werden. Ob es um die Wanderwege (ausserorts) oder um die Fusswege (innerorts) geht, die Bedürfnisse der Fussgänger werden heute noch immer nicht ernst genug genommen. Noch hängt es von Zufälligkeiten ab, ob ein Wanderwegnetz erhalten bleibt, oder ob es «verstrasst» wird.

Rechtliche Gleichstellung der Fuss- und Wanderwege mit den anderen Strassen ist dringlich

Nur rechtliche Grundlagen auf eidgenössischer, kantonaler und Gemeindeebene können eine Gleichbehandlung der Fuss- und Wanderwege mit den verschiedenen übrigen Arten von Strassen sicherstellen, nur so können die Fuss- und Wanderwege als vollwertiger Bestandteil des Verkehrs- und Erholungsangebotes mit in die Gestaltung der Siedlungen und Landschaften einbezogen werden. Die eigenen Gesetzmässigkeiten, die technischen Erfordernisse und planerischen Besonderheiten der Fuss- und Wanderwege müssen anerkannt und bei Planungs- und Bauarbeiten berücksichtigt werden.

Gegenwärtig liegt im Bundeshaus die anfangs 1974 mit über 120 000 Unterschriften eingereichte Volksinitiative für Fuss- und Wanderwege. Deren Ziel ist der Erlass von Rechtsgrundlagen auch für die Fuss- und Wanderwege. In einer der nächsten Sessionen der eidgenössischen Räte soll die Initiative behandelt werden, später gelangt sie zur Volksabstimmung. Vom Ausgang dieser Volksabstimmung wird es zu einem guten Teil abhängen, ob es auch in Zukunft noch menschengerechte Fuss- und Wanderwege in allen Regionen unseres Landes geben wird, oder ob der Mensch zu Fuss immer mehr verdrängt werden soll.

Wanderer

gelten nicht so viel wie Autofahrer. Hat doch der Bundesrat die Volksinitiative zur Förderung der Fuss- und Wanderwege ohne Gegenvorschlag zur Ablehnung empfohlen. – Wandere nicht, wundere dich bloss. *«Nebelspalter»*

Wandern am Panixerpass im Bündnerland, wer möchte da nicht mitmarschieren. Wandern ist mehr als nur ein problemloser Gesundheitssport, es ermöglicht auch wertvolle Begegnungen mit fremden alten Kulturen, mit Menschen, Tieren und Pflanzen. Voraussetzung zum Wandern ist freilich ein guter Wanderweg. Leider sind viele alte und bewährte Pfade heute von der «Modernisierung» mit Asphalt und Beton oder vom Zerfall mangels Unterhalt bedroht.
(Foto H. P. Gansner, BAW, Chur)

Was heisst «Seitenstechen»?

Ursache, Gegenmassnahmen und Vorbeugung

Der Geübte wie auch der Ungeübte wird zeitweise beim Lauf oder sonst bei einer grösseren Anstrengung in der linken Körperseite Stiche verspüren. Er muss langsamer laufen, denn jeder Atemzug tut weh und die Beine werden schwerer. Nach einigen Metern bleibt er stehen und hält sich die linke Seite. Der Übungsleiter wird ihm sagen, dass es sich in den weitaus meisten Fällen hier nicht um etwas Schlimmes handelt, sondern um eine schnell vorübergehende Erscheinung, die dazu mahnen kann, das Trainingsprogramm besser einzuteilen. Wie kommt es nunmehr zu diesem Seitenstechen?

Unter dem linken Rippenbogen befinden sich Darmschlingen sowie je nach Füllungszustand ein Teil des Magens, die Niere, die Milz. Bei bestimmten Bewegungsformen, z. B. beim Laufen, aber auch bei dem wechselnden Füllungszustand, wie infolge der Erschütterung, zerren diese an den Bindegewebssträngen und drücken auch nach oben auf das Zwerchfell.

Oberhalb befindet sich die Lunge. Diese hat sich wegen der vermehrten Atemtätigkeit ebenfalls stärker gefüllt und drückt nach unten auf das Zwerchfell. Das Zwerchfell selbst, das beim Sport als Atemhilfsmuskel dient, hat sich selbst kräftig bewegt.

Diese Belastung verkraftet der Körper meist ohne Schwierigkeiten. Sind obige Momente aber stärker ausgeprägt und fehlt es zudem an einer guten Atemtechnik und einem guten Trainingszustand, dann können die Vorgänge innerhalb des linken Körpers miteinander in Kollision geraten, es entsteht ein Schmerz, der sich zuerst als Seitenstechen manifestiert. Es ist ein Warnsignal den Sport abzubrechen, um dadurch einen möglichen Schaden zu verhüten.

Man wird dem Sportler raten, sich nach vorne zu beugen, die Arme hängen zu lassen und möglichst tief ein- und auszuatmen. Weiterhin Entspannungsübungen des ganzen Körpers. Vor dem sportlichen Training oder Wettkampf sollte man mindestens zwei Stunden nicht wesentliches, insbesondere keine warme Mahlzeit, zu sich nehmen. Weiterhin ist das Training dementsprechend einzuteilen und dem Sportler wird geraten, mit einem Übungsleiter darüber zu sprechen.

Sollte das Seitenstechen aber trotzdem wieder auftreten, wäre unter Umständen doch ein sportärztlicher Rat erforderlich.

Gelegentlich vorkommendes Seitenstechen ist harmlos und darf kein Anlass sein, den Sport aufzugeben oder wesentlich einzuschränken!

(aus: «Arzt und Athlet»)