

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Wandern  
**Autor:** Meier, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994356>

### **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:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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

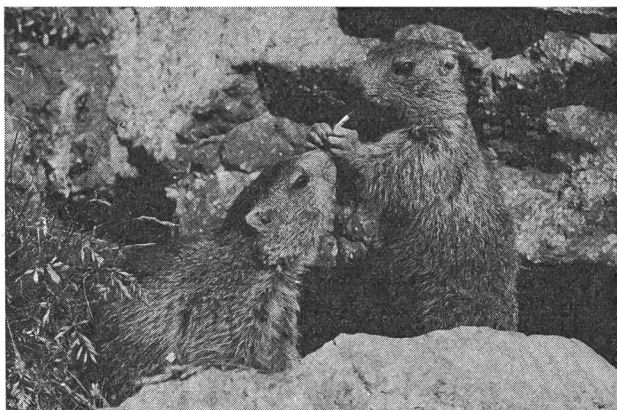
### Tageswanderung (mit der Familie)

Grosse Anfahrten mit der Bahn oder dem Wagen sind selten erforderlich. Auf der Wanderung sollten durchschnittlich 4 bis 4½ 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 auszu packen, 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)