

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 5

Rubrik: Wanderformen

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

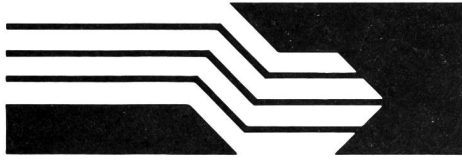
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 11.01.2026

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



Wanderformen

Aus dem Leiterhandbuch
Wandern + Geländesport

Wandern umfasst vieles: vom leistungsbetonten Gewaltmarsch bis zum beschaulichen Gang durch Feld und Wald, vom verlängerten Spaziergang zum anspruchsvollen Wanderlager. Zielloses Wandern mag für den einzelnen reizvoll sein: In der Gruppe braucht jede Wanderung ein Ziel, sei dies nun rein geographisch (Ortschaft, Berg usw.), dem Lagerprogramm entsprechend (Schwimmbad, Biwakplatz usw.) oder kulturell lohnend (Schloss, Denkmal usw.). Die Wanderung kann auch durch ein Thema, eine Grundidee zum gemeinsamen Erlebnis und Ziel werden.

Gruppengrösse

Aus der Erfahrung Deiner Schulreisen weisst Du, dass Wandern in einer Kolonne langweilig wird. Man muss immer auf die Nachzügler warten und bewegt sich in einer langen Handorgel. Man kann kaum kleine Wege benützen oder die Pausen selber wählen. Es ist besser, wenn man kleine Gruppen bildet und sich an zum voraus bestimmten Orten oder erst am Übernachtungsort trifft. Viele Möglichkeiten sind einer grossen Gruppe verschlossen: Arbeit oder Unterkunft ohne vorherige Anmeldung suchen, Besichtigungen...

«Auffang-Netz»: Notkuvert

Sobald man eine Wanderung in kleineren Gruppen gestaltet und diesen Aufträge, Aufgaben usw. gibt, muss man damit rechnen, dass sich die Gruppen verirren, verspäten und sie nicht gleichzeitig, sondern nacheinander, am Treffpunkt eintreffen.

Der Freiraum schafft also gleichzeitig auch Unsicherheit und nicht voraussehbare Probleme. Damit doch alle den gemeinsamen Treffpunkt finden, sollte jeder Teilnehmer wissen, wann er sich wo einzufinden hat, an welche Not-Telefonnummer er sich wenden kann. In einem «Notkuvert» kann man noch zur Sicherheit eine Notkarte und einen «Notfranken» mitgeben.

Grundideen und Themen

Es gibt viele Ideen und Themen, wie man eine Wanderung «verpacken» oder bereichern kann. Im folgenden findest Du eine ganze Reihe solcher Vorschläge. Du wirst daraus für deine bestimmte Gruppe (Alter, vorhandene Erfahrung, Fähigkeiten im Orientieren, Gruppenzusammensetzung...) Anlässe gestalten.

Dabei ist immer zu fragen, ob der Mehraufwand oder eine Einkleidung – Aufträge unterwegs und Orientierungsaufgaben usw. – das Erlebnis in der Gruppe steigern oder

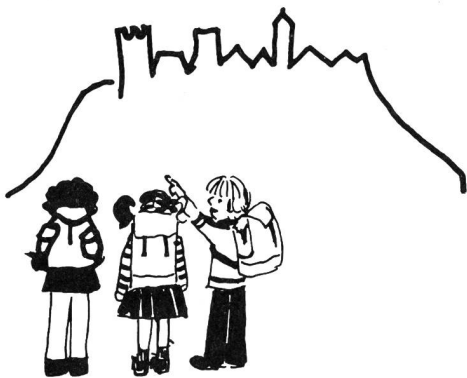


Foto Schweizerische Verkehrszentrale

einengen. Bei der Planung einer Wanderung vergisst man allzu leicht, dass nur schon durch die Fortbewegung einiges erlebt wird: Der Hund auf dem Bauernhof zwingt zu Umwegen; man trifft Leute an; untereinander finden Gespräche statt... Ein Zuviel an Aufträgen und Abwechslung kann das ersticken statt fördern!

Aussetzen als Start zu einer Wanderung oder einem Postenlauf:

Geeignet als Anfang einer eingekleideten Wanderung/Überlebensübung (Fallschirmspringer, Astronautentraining, Überlebensübung usw.). Die Teilnehmer werden nachts in einen Lieferwagen mit zugeklebten Fenstern gepackt und im Wald patrouillenweise (nie einzeln) ausgesetzt. Sie müssen zuerst herausfinden, wo sie sich überhaupt befinden, und sich dann mit Hilfe der Karte zum Biwakplatz oder dem ersten Posten durchschlagen. Der Aufwand für diesen Anfangsgag ist ziemlich gross, und es dauert, wenn man mit vielen Teilnehmern mehrere Fahrten unternehmen muss, sehr lange, bis alle ausgestreut sind.



Tageswanderung oder ganzes Wanderlager als Geländespiel aufziehen:

Evtl. auch Kombination mit *Biwak*

Mit Aufgaben verbinden:

Städtchen ansehen, Burgruine aufzeichnen, Kraftwerk besichtigen usw.

Wandern in Verbindung mit Forschungsprojekten/Unternehmungen:

Geographie, Ortskunde, Naturkunde, Geschichte, Wirtschaftsstrukturen usw.

Ferngesteuerter Patrouillenmarsch:

Die Patrouillen sollen das Gefühl haben, allein und selbständig unterwegs zu sein, während doch eine gewisse Kontrolle und Beaufsichtigung möglich ist. Diese soll jedoch möglichst wenig in Erscheinung treten oder spürbar sein. Solche Unternehmen sollen den Teilnehmern die Möglichkeit geben, ihre Selbständigkeit und Fähigkeit, Aufgaben allein zu lösen, unter Beweis zu stellen.

- Logbuch führen, in das man alle Stunden einträgt, wo man ist, was man tut.



Auf dem Wanderweg vom Männlichen nach der Kleinen Scheidegg (Berner Oberland).

Foto Schweizerische Verkehrszentrale

- Aufträge und unbemannte Posten mit Aufgaben. Es braucht viel Zeit, wenn man für viele Patrouillen, die alle eine andere Route haben, Posten setzen will. Deshalb wird man besser Aufträge geben, die unterwegs oder an einem bestimmten Ort erledigt werden müssen. Die Aufträge sollen etwas Überwindung kosten (bei Bauern für einen halben Tag Arbeit suchen und dort übernachten, Arbeitszeugnis verlangen), etwas Köpfchen und Findigkeit und nicht nur Fleiss und Ausdauer verlangen.
- Unterwegs in bestimmtem Waldstück biwakieren (Blache mitgeben).
- Aufträge am Anfang geben und in Logbuch eintragen. Unterwegs müssen Postlagerkuverts abgeholt, Telefonmeldungen abgehört, Zeitungsinserate gelesen werden.
- Möglichst wenig Geld mitgeben und eine genaue Abrechnung verlangen (Notgeld versiegelt im Logbuch).
- Im Logbuch ist jeweils angegeben, zu welcher Zeit eine bestimmte Notrufnummer besetzt ist.

- Bei mehrtägigen Märschen zu gewissen Zeiten eine telefonische Standortmeldung verlangen.

Regenwanderung:

Zum Draussen-Sein an Regentagen im Lager. Wichtig: guter Regenschutz und gute Schuhe!

Nachttippel:

Soll das Erlebnis der Nacht ermöglichen. Nicht durch angsteinflössende oder erschreckende Elemente stören. Jüngere Teilnehmer sollen nicht eingeschüchtert werden, sondern stolz darauf sein können, die ungewohnte Nachtsituation gemeistert zu haben.

Fackelmarsch:

Besonders eindrucksvoll als Sternmarsch.

Besinnungswanderung:

Anstösse zum Nachdenken und Nachsinnen geben. Dabei wäre daran zu erinnern, dass die Pilgerfahrt eine der frühesten Wanderformen ist...

Sternwanderung:

Von verschiedenen Ausgangspunkten zum gemeinsamen Ziel.

Begegnungswandern:

Mehrere Gruppen wandern nebeneinander auf verschiedenen Routen; sie begegnen unterwegs immer wieder andern Gruppen an zuvor festgelegten Orten. Dabei können die Gruppen immer wieder neu formiert werden! Eignet sich besonders, um einander kennenzulernen.



Verfolgungswandern:

Gruppe mit Vorsprung einholen, Wechsel. Die vordere Gruppe muss Zeichen legen oder bei Verzweigungen eine Markierung anbringen.



Wandern mit Kartenaufgaben und Orientierungsübungen verbinden:

Besonders geeignet für einen Regentag, weil man sich im Freien bewegen kann.

Orientierungsmarsch:

Nach der Karte, nach Kroki, nach Gedächtnis, nach Beschreibung, nach Spuren, nach Fotos (Ansichtskarten), mit dem Kompass...

Koordinationswanderungen:

Mit Rad, Floss, Boot, Kanu, Leiterwagen, Rollbrett, Rollschuhen usw. (Ausnützen der erarbeitbaren Möglichkeiten – Projekte!) Einbauen von Strecken mit Verkehrsmitteln zur Überbrückung langweiliger Strecken!



Flusswandern:

Von der Quelle bis zum See oder ähnliches, evtl. kombiniert mit Schwimmen, Flossfahrt, Kanufahrt. Prinzip: Immer im Fluss bleiben, inkl. Schluchten usw. Auf Sicherheit achten!

Wanderung im Bachbett:

Im Sommerlager kühler als eine Strasse! Schuhe müssen griffig sein. Unterwegs

baden, abkochen. Strecken auf aufgepumptem Autopneuschlauch zurücklegen. Weil man nicht zuviel mitnehmen kann, nur als Nachmittagsausflug möglich! In steilen Bergbächen und Schluchten gefährlich wegen Ausrutschens auf nassen Steinen und Felsen.

Leistungsmarsch, Distanzmarsch:

Hier kommt es vor allem auf den Durchhaltewillen an. Möglichst keine Asphaltstrassen!

Rund um den See:

Bei diesem Leistungsmarsch braucht es keine Orientierungsmittel und Karten, weil man immer dem Ufer folgen muss. «Sackgassen» aber kennzeichnen!

7 bis 7:

Nachttippel von 19 bis 7 Uhr. Welche Gruppe kommt am weitesten?

Gesellenwanderung:

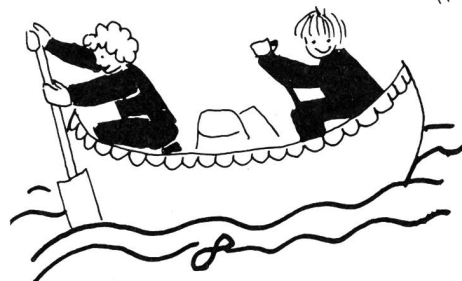
Ohne Geld und Verpflegung; unterwegs Unterkunft und Essen bei Bauern usw. verdienen.

Überlebenswanderung:

Jede Zivilisation meiden, unterwegs leben von dem, was man in der Natur findet; draussen übernachten.

Einer Linie genau folgen:

Der Gemeindegrenze, einer bestimmten Koordinate möglichst ohne Abweichungen, einem Hügelkamm, einer Höhenkurve...



Fünfliber-Marsch:

Bei jeder Wegkreuzung wird ein Geldstück aufgeworfen.

Kopf: Man geht nach rechts;

Zahl: Man nimmt den Weg links.

(Nur geeignet auf dem Land.) ■

