

<b>Zeitschrift:</b>	Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	50 (1993)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	Wandern
<b>Autor:</b>	Altorfer, Hans / Stierlin, Max
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-992573">https://doi.org/10.5169/seals-992573</a>

### **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**

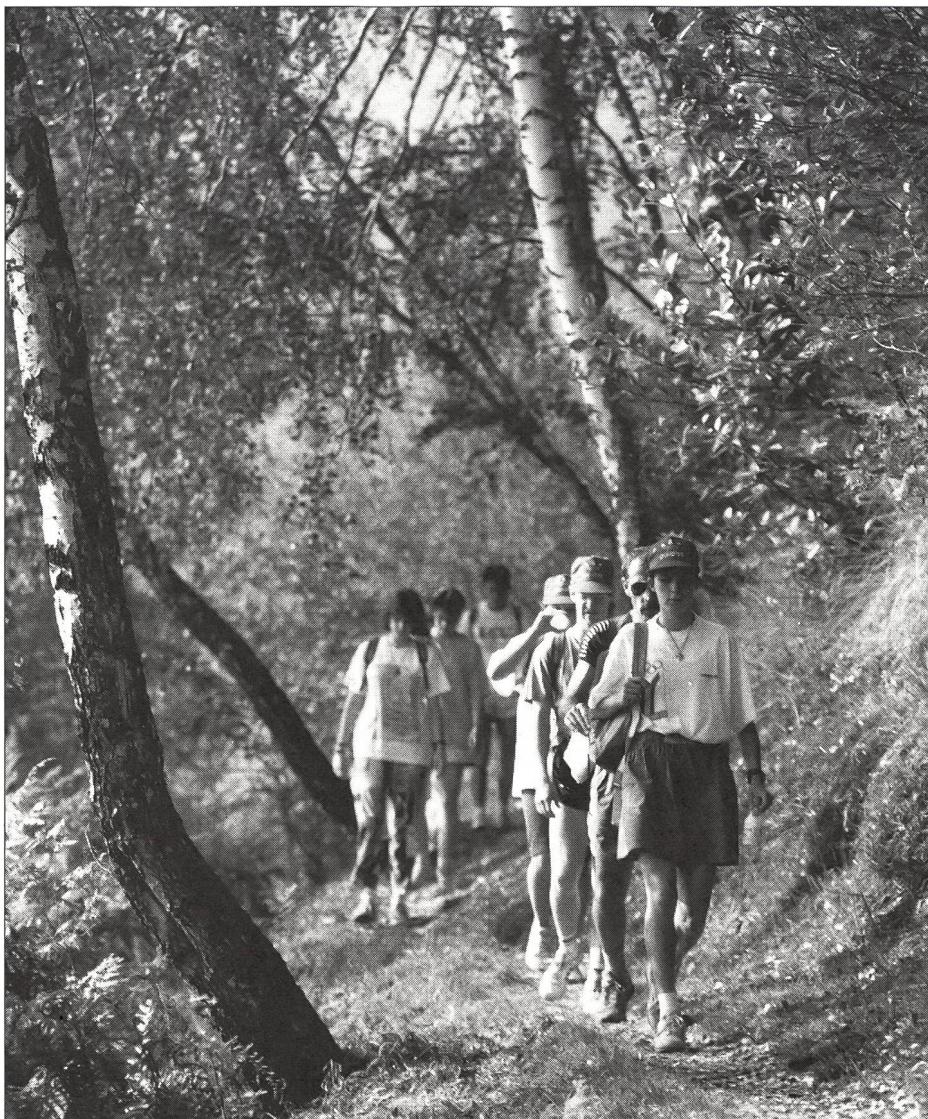
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.01.2026

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



### Wandern – eine bewegende Sportart.

Gemäss Umfrage des Schweizerischen Landesverbandes für Sport (SLS) liegt Wandern an der Spitze der beliebtesten Sportarten. Dass die Schweiz ein wunderfreudiges Land ist, begegnet einem fast auf Schritt und Tritt. Die gelben Markierungen sind uns inzwischen so vertraut wie die Strassensignalisationen. An die 50 000 km weist das schweizerische Wanderwegnetz auf.

Wie wichtig uns Wandern und Wanderwege sind, beweist auch die Tatsache, dass wir einen entsprechenden Artikel in der Bundesverfassung haben und ein entsprechendes Bundesgesetz über Fuss- und Wanderwege. Sein Zweckartikel lautet: «Dieses Gesetz bezieht die Planung, die Anlage und die Erhaltung zusammenhängender Fuss- und Wanderwegnetze.» Das Gesetz umfasst 17 Artikel.

### Was heisst Wandern?

Es gibt Leute, die verwahren sich dagegen, Wandern als Sport zu bezeichnen. Wandern sei mehr. Was heisst

mehr? Was gehört alles zum Sport? Die Auseinandersetzung ist akademisch und überflüssig. Wandern ist Bewegung, doppelte gleichsam, sogar dreifache: Man bewegt sich, man bewegt sich von einem Ort an einen andern und wird ausserdem von all dem bewegt, was man unterwegs zu sehen bekommt. Was will man mehr?!

Wandern heisst auch, gemeinsam unterwegs sein. Beim Wandern ist der Weg wichtiger als das Ziel, obschon die Herausforderung auf einem Gipfel, an einem Bergsee, bei einer Berghütte anzukommen, Anreiz sind, aufzubrechen. Gemeinsam aufbrechen, sich unterwegs neu orientieren, den weiteren Weg zusammen beschliessen, aufeinander warten, sich trennen und wieder treffen, zusammen ankommen: Das sind zutiefst menschliche Grunderfahrungen.

Zur Freude an der eigenen Leistung kommt aber die Lust am Schauen, am Miterleben, an den Überraschungen durch neue Eindrücke. Beim raschen Fahren durch die Gegend registrieren

**Eine Sportart wirklich für alle**

## Wandern

Hans Altorfer  
Max Stierlin  
(ehemaliger J+S-Fachleiter W+G)

**Wandern ist nicht nur des Müllers Lust, sondern bewegt einen grossen Teil der Schweizer Bevölkerung. Wandern gehört ins J+S-Programm, kombiniert mit Gelädesport. Aber auch J+S-Gruppen anderer Sportfächer könnten Wandern noch vermehrt als Ausgleich oder Ergänzung wählen. Hier einige Informationen zum Wanderland Schweiz.**

wir nur, wir erleben nicht. Beim Wandern sind wir mitten drin. Wir sehen, hören und riechen die Landschaft.

Eine neue Gegend kennen lernen, eine Burg besichtigen, von einem Gipfel in die Runde schauen, im Bergrestaurant den verdienten Schluck geniessen, durch die dunkle Schlucht wandern, einen Hirten mit seiner Herde treffen, die kühle Luft einer Höhle spüren, mit erleben, wie die Sonne in einem Farbenfeuerwerk untergeht, in der Seilbahn die nahe Felswand schaudernd an sich vorbeiziehen lassen, endlich die Fahne vor der Berghütte erspähen: Beim Wandern öffnet sich ein grosser Reichtum an Begegnungen, Erfahrungen und Empfindungen, die wir miteinander teilen und austauschen. Beim Wandern werden alle Sinne angesprochen.

### Wohin?

Die Möglichkeiten sind unerschöplich und beginnen bei vielen direkt vor der Haustüre oder gleich dahinter. Es

braucht nicht immer der grosse Ausflug zu sein, mit stundenlanger Anfahrt. Natürlich, man lernt gerne neue Gegen- den kennen. Aber die nähere und weitere Umgebung bietet oft ungeahnte Überraschungen, vermittelt uns Eindrücke, an die wir gar nicht gedacht haben.

Die ganze Schweiz mit ihrem gut ausgebauten Verkehrsnetz bietet praktisch von jedem Ort aus Wanderungen an. Die Möglichkeiten sind so vielfältig, dass man ohne Wanderliteratur kaum auskommt.

## Eine Vielfalt an Unterlagen

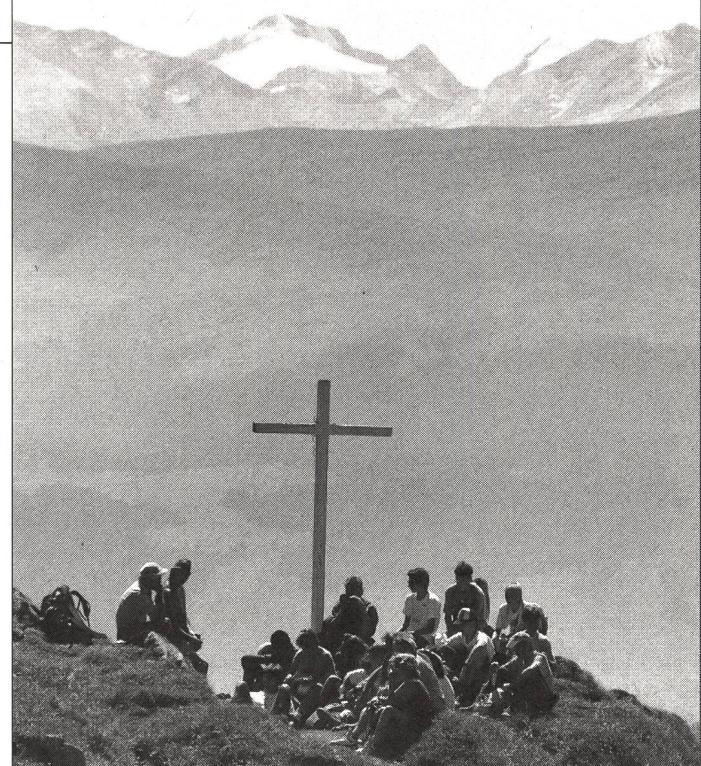
So sind bei uns nicht nur die Wanderwege gut organisiert, auch Informationen, Dokumente, Karten, Bücher, Beschreibungen... sind an verschiedenen Stellen erhältlich. Neben der erwähnten Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft mit ihren kantonalen Sektionen gibt es überall Verkehrs- und Touristikorganisationen auf Stufe Kanton, Region oder Ort. Es gibt die Schweizerischen Landeskarten mit speziellen Wanderausgaben; es gibt ganze Wanderbücher mit Routen. Vielleicht hat bereits der nächste Kiosk etwas auf Lager, die Papeterie des Ortes oder die Bibliothek.

## Längs und quer durch die Schweiz?

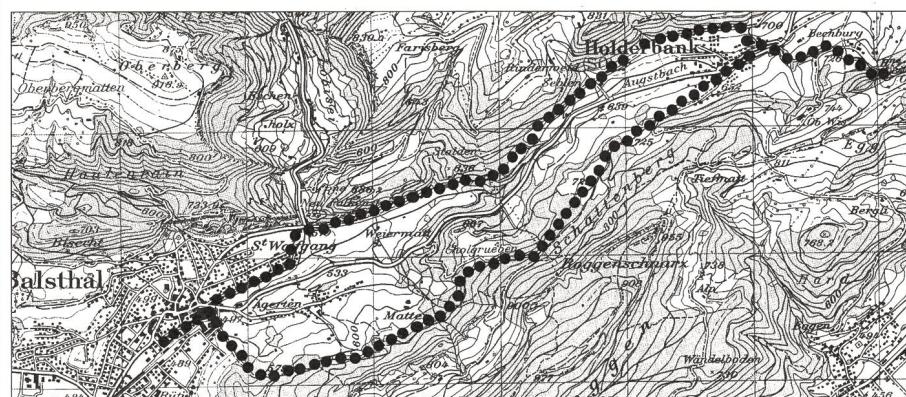
Ein besonderes, grösseres Unternehmen für eine Gruppe wäre die Durchquerung der Schweiz auf einer der 10 Nationalen Wanderrouten. Sie sind zwischen 200 und 400 km lang, ohne die Höhenmeter miteinzuberechnen. Manche Teilstücke lassen sich allenfalls mit Bahn oder Postauto zurücklegen. Warum nicht einmal die Schweiz durchqueren, als Ferienunternehmen oder aufgeteilt in Etappen über ein ganzes Jahr?



**Wohlverdiente Rast auf einer Wanderung über den Panixerpass.**



## Wandervorschlag (aus «Wander-Revue» der SAW)



**Wanderkarte 1:60 000, «Kanton Solothurn», Fr. 22.80. Wanderbuch «Solothurn», Fr. 19.80. Beide Kümmerly + Frey, Bern. Zu beziehen bei SAW, Im Hirshalm 49, 4125 Riehen.**

## Zwei Ritterburgen

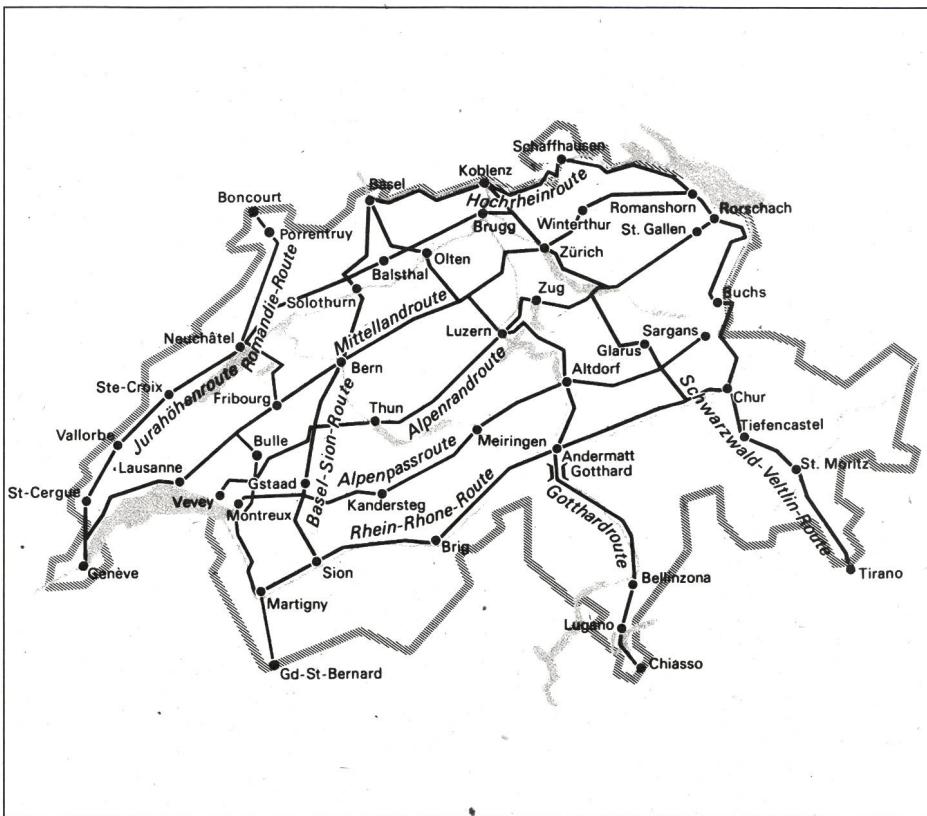
Startpunkt der Wanderung ist der Hauptplatz von Balsthal (Bahn von Oensingen her). Durch das Geiss- und Ölhoftässli gelangen wir nach Sankt Wolfgang. Hier hat sich in sehr alter Zeit der Mümliswiler Bach in eine enge Öffnung durch die Kalkrippen des Juragesteins gefressen. Dieses Felsentor diente später als Durchgang zur Passwangroute. Schon im 12. Jahrhundert wurde an diesem strategisch wichtigen Punkt die Burg Neu Falkenstein erbaut. Von der auf einem schmalen Felsen thronenden Burg sind heute nur noch Mauerreste und Felstürme vorhanden.

Nun wandern wir ein Stück weit auf einer alten Römerstrasse. Wo der Weg in den Wald ansteigt, finden wir die

Radspuren der römischen Fuhrwerke als «Karrengeleise» in den Felsboden eingeschliffen. Beim Punkt 700 treffen wir auf eine rot gestrichene Sitzbank, und im angrenzenden Waldstück erkennen wir nochmals Karrenspuren. Wir steigen zum Augstbach ab und dann am Restaurant Bechburg vorbei zur Ruine Alt Bechburg aus dem 11. und dem 12. Jahrhundert empor. Die weitläufige Anlage der einstigen Doppelburg der Herren von Bechburg bildet einen idealen Rast- und Spielplatz; zwei Feuerstellen laden zum Bräten ein.

Auf einem kleinen Fahrsträsschen erreichen wir Holderbank (Postauto-station), wandern weiter entlang dem Hang des Schattenberges und kehren schliesslich nach Balsthal zurück.

Marschzeit: zirka 5 Stunden.



**Zu beziehen  
bei SAW**  
(Adresse siehe  
Kasten unten)



### Beispiele

Mittellandroute von Romanshorn – Winterthur – Zürich – Bern – Fribourg – Lausanne nach Genf.

Rhein-Rhone-Route von Martigny das Wallis hinauf über Furka – Oberalp nach Chur.

Schwarzwald-Veltlin-Route von Koblenz – Zürich – Glarus – Chur – St. Moritz nach Tirano.

Eine Wanderung zu organisieren, auch für eine Gruppe, braucht keinen enormen Aufwand. Die Infrastruktur ist in grossem Masse vorhanden. Man braucht sie nur zu nutzen.

Auf die Wandersocken! ■

### Bundesverfassung, Artikel 37<sup>quater</sup> 93

- Der Bund stellt Grundsätze auf für Fuss- und Wanderwegnetze.
- Anlage und Erhaltung von Fuss- und Wanderwegnetzen sind Sache der Kantone. Der Bund kann ihre Tätigkeit unterstützen und koordinieren.
- In Erfüllung seiner Aufgaben nimmt der Bund auf Fuss- und Wanderwegnetze Rücksicht und ersetzt Wege, die er aufheben muss.
- Bund und Kantone arbeiten mit privaten Organisationen zusammen.

### Die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege

Die Arbeitsgemeinschaft Schweizer Wanderwege SAW ist mit ihren kantonalen Sektionen die wichtigste privatrechtliche Organisation, mit welchen der Bund gemäss Bundesverfassung zusammenarbeitet. Sie ist verantwortlich für den grössten Teil des aktuellen Wanderwegnetzes der Schweiz. Dieses wird seit Jahrzehnten von ehrenamtlichen Mitarbeitern der Wanderwege-Vereinigungen betreut und markiert.

Eigentlicher Zweck der 1934 gegründeten Bewegung ist die Förderung des Wanderns als eine der sinnvollsten Beschäftigungen zum Erhalt der Gesundheit. Neben dem Erstellen von Wanderwegen unterstützt die SAW Massnahmen zum Schutze der Wanderer und der Umwelt. Sie bearbeitet Wanderbücher und Wanderkarten.

Zusammen mit dem Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft BUWAL hat die SAW letztes Jahr Richtlinien für die Markierung der Wanderwege herausgegeben.

**Adresse der SAW:** Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege (SAW), Im Hirshalm 49, 4125 Riehen, Telefon 061 / 601 15 35, Fax 061 / 601 49 20.

△ **Nationale  
Wanderrouten**  
(aus Programm des  
SAW)

## Klassenweise Kartenlesen? Orientierungsläufen?



**Kein Problem mit unserem Gruppenset mit  
24 Kompassen – OL- oder Peilkompassen.  
Verlangen Sie probeweise und unverbindlich  
unser Leihset!**

RECTA AG, Viaduktstrasse 3, 2501 Biel/Bienne  
Telefon 032 23 36 23 / Fax 032 23 10 24