

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 72 (1994)
Heft: 3

Artikel: Wandern : die beliebteste Sportart
Autor: Fehrlin, This
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722837>

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: 03.02.2026

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

WANDERN

die beliebteste Sportart



Die «Wandergruppe Alpnach» auf ihrem Weg. Sie ist eine der 500 Pro-Senectute-Wandergruppen mit etwa 6500 Personen. Diese werden durch ausgebildete Leiterinnen und Leiter geführt und betreut.

Foto: This Fehrlin

Ein herrlicher Frühsommertag. Ich fahre mit dem Zug dem Ausgangsort der Wanderung entgegen. Überall, wo die Bahn durch reizvolle Gegenden fährt, sehe ich Wanderer unterwegs, und dies mitten unter der Woche! Es sind meistens Frauen und Männer im Seniorenalter, welche die ersten warmen Tage geniessen. Schon im Hauptbahnhof von Zürich ist es mir aufgefallen: Neben den vielen gehetzten Geschäftsleuten in dezenter Managerkleidung sah ich vor allem ältere Menschen mit fröhlich strahlenden Gesichtern.

Der Bahnhof in Sachseln ist mein Ziel. Hier treffe ich auf die Wandergruppe von Alpnach. Obwohl ich niemanden kenne, fällt es mir leicht, Kontakt zu finden; sehr freundlich werde ich aufgenommen. Zuerst geht's im Gänsemarsch am Ufer des Sarnersees entlang. Ein feines, gelbes Teppichband hat sich auf dem Wasser ausgebreitet. Dünne Schilfhalme stecken darin. Am schwarzen Federkleid der

Blässhühner zeigt ein gelber Strich die Wasserlinie an. Es ist der feine Blütenstaub, der vom Wind ans Ufer getrieben worden ist.

Wir überschreiten die Bahngleise und durchqueren Sachseln. Der Weg steigt bergan. Trotzdem wird der Redefluss der Beteiligten kaum unterbrochen. Dies ist ein gutes Zeichen: Niemand ist überfordert. An einer Kreuzung trennen wir uns von zwei Frauen, die nicht mehr so gut zu Fuss sind. Diese wandern in ihrem Tempo auf dem ebenen Weg Richtung Sarnen, während es für uns noch weiter aufwärts geht. Mit der Wanderleiterin haben sie abgemacht, wann und wo sie uns wieder treffen wollen.

Auf dem weiteren Weg erfahre ich aus den Gesprächen, dass sie es schätzen, mit andern zusammen etwas unternehmen zu können. Vor allem für Alleinstehende sei es eine gute Gelegenheit, Kontakt zu knüpfen. Die stets grösser werdende Gruppe bestätigt diese

Aussage: Waren es vor zwei Jahren erst fünf Frauen, treffen sich heute regelmässig etwa 15 Personen. Auch ein paar Männer sind dabei. Viele sind es allerdings noch nicht. Diese hätten eben meistens noch etwas zu werken ums Haus oder im Garten, oder dann sei ihnen diese Nachmittagswanderung zu kurz, erzählt mir eine 80jährige Teilnehmerin!

In der Zwischenzeit sind die beiden Damen, welche eine Abkürzung genommen haben, wieder bei uns. Wir wandern auf steinigem Weg zwischen saftigen Wiesen, auf denen das Gras teilweise fast kniehoch steht. Bald tauchen wir in den schattigen Wald ein. Wie gut tut doch diese Kühle! Kurz darauf stehen wir am Bord der Grossen Melchaa, welche in einer Schlucht tief unter uns ihren Weg durch die Felsen sucht. Wir bewegen uns in sicherem Abstand der Kante des Abgrundes entlang, der uns zu einer künstlich angelegten Treppe führt. Die sicheren Fussgänger steigen auf ihr in die Tiefe zur Sarner Lourdes-Grotte. Glücklicherweise, wer hier Wanderschuhe mit gutem Halt und starker Profilsohle trägt. Ein Ausrutscher auf dieser feuchten Holzterasse wäre nicht ungefährlich. Deshalb helfen alle einander bei den kritischsten Stellen. Bald darauf stehen wir vor der zwanzig Meter hohen Felswand, in der die Grotte liegt. Ein paar Minuten später stossen die restlichen Wanderer zu uns, die einen etwas längeren, dafür aber ungefährlichen Weg gewählt haben.

Nach einem Halt nehmen wir den letzten Teil des Weges in Angriff. Leider ist diese Wegstrecke entlang dem Sarnersee asphaltiert und so schmal, dass wir in Einerkolonne gehen müssen. Damit werden auch die spannendsten Gespräche unterbrochen.

Weil wir bis zur Abfahrt des Zuges noch etwas Zeit haben, unterhalte ich mich mit Frau Müller, der Wanderleiterin, über ihre Aufgabe. Sie gesteht mir, dass ihr grösstes Problem das Zusammenstellen der Wanderungen sei. Ich erzähle ihr, wie die Seniorenwandergruppe von Zumikon dieses Problem löst: Jeweils im

November treffen sich die über 20 Männer, um die Routen fürs nächste Jahr zu bestimmen. Jeder bringt auf einer Karte, einer Zeichnung oder einem Plakat einen Vorschlag mit und stellt ihn seinen Mitwanderern vor. Anschliessend werden zehn Wanderungen ausgewählt und vom Wanderleiter in Zusammenarbeit mit einem oder mehreren Kollegen fürs nächste Jahr vorbereitet. Bevor jedoch die eine Wanderung ausgeschrieben wird, marschieren die beiden verantwortlichen Leiter die Wanderung ab. Diese sind es dann auch, die bestimmen, ob die Wanderung bei unsicherem Wetter durchgeführt wird oder nicht.

Jetzt hören wir von weitem den Zug pfeifen, das Zeichen für mich, den Senioren aus Alpnach für den schönen Nachmittag zu danken und mich zu verabschieden.

This Fehrlin

Tips zum Wandern

- Planen Sie Ihre Wanderung mit Hilfe von Wanderbüchern und Karten.
- Berechnen Sie die Wanderzeit grosszügig. Es ist angenehmer, etwas zu warten als ständig gehetzt zu sein.
- Gehen Sie die Wanderung ruhig an. Der Kreislauf muss sich zuerst der erhöhten Anforderung anpassen.
- Richten Sie Wanderung (Länge, Höhendifferenz etc.) nach dem schwächsten Teilnehmer.
- Abkürzungen bedeuten nicht immer Zeitgewinn (schlipfrige Wege, Steilheit ...)
- Umkehren ist keine Schande, wenn der Weg zu schwierig wird oder das Wetter ändert.
- Genügend Proviant und Getränke mitnehmen.
- Tragen Sie feste Wanderschuhe mit hohem Schaft und guter Profilsohle.
- Passen Sie Ihre Kleidung der Witterung an. Ein Regenschutz und ein Pullover, aber auch eine Taschenapotheke gehören immer in den (bequemen) Rucksack.
- Teleskopstöcke sind eine grosse Hilfe: Sie geben einen zusätzlichen Halt und entlasten Ihre Gelenke.