

Checkliste für Alleinwandernde

Allein zu wandern bedeutet Freiheit, Achtsamkeit und intensives Naturerleben. Es bietet die Chance, den Kopf freizubekommen, sich selbst zu spüren und gleichzeitig Körper und Gesundheit etwas Gutes zu tun. Wer solo unterwegs ist, sollte allerdings etwas mehr Sorgfalt in die Vorbereitung investieren, um sicher, selbstbestimmt und mit gutem Gefühl draußen unterwegs zu sein.

Im Rahmen von „Gesund unterwegs in NEW“ möchten wir auch Alleinwandernde dazu ermutigen, die Natur der Region für sich zu entdecken, bewusst, sicher und im eigenen Rhythmus. Unsere Checkliste unterstützt dabei, gut vorbereitet in die Natur zu starten, für entspannte Auszeiten und stärkende Momente ganz für dich allein. Sie dient dabei als beispielhafte Orientierung und kann je nach Erfahrung, Strecke oder individuellem Sicherheitsbedürfnis angepasst werden.

Planung und Vorbereitung

- Wanderroute sorgfältig auswählen, gut ausgeschildert und passend zur Kondition
- Jemandem Bescheid geben (Start, Route, geplante Rückkehr)
- Rundwege oder bekannte Lehrpfade geben Sicherheit und ersparen die Rückorientierung
- Offline-Karte oder GPS-Track speichern (auch bei schlechtem Empfang)
- Wetterbericht prüfen und entsprechend planen
- Frühzeitig starten und genug Zeitpuffer einplanen

Ausrüstung und Kleidung

- Stabiler Rucksack mit Brust-/Hüftgurt
- Bequeme, wetterangepasste Kleidung im „Zwiebelprinzip“
- Regenschutz: Regenjacke/Poncho
- Sonnenschutz: Mütze/Kappe, Sonnencreme, Sonnenbrille
- Geladener Handyakku und Powerbank
- Stirn- oder Taschenlampe (für den Notfall)

Verpflegung und Pausen

- Ausreichend Wasser (mind. 1 – 1,5 l, je nach Strecke)
- Energiereiche, leicht verdauliche Snacks
- Regelmäßige Pausen machen und auf den eigenen Rhythmus achten
- Ggf. leichte Sitzunterlage für entspannte Pausen

Sicherheit und Gesundheit

- Erste-Hilfe-Set mitnehmen (inkl. Blasenpflaster, Schmerzmittel)
- Notfallkontakte griffbereit
- Eigene körperliche Verfassung realistisch einschätzen

Allein, aber gut bei sich

- Alleinzeit bewusst nutzen: Achtsamkeit, Ruhe, Entschleunigung
- Naturmomente bewusst wahrnehmen, ohne Abklenkung
- Kein Druck, keine Eile – der Weg ist das Ziel
- Bei Bedarf kurze Begegnungen suchen (z.B. mit anderen Wandernden oder an Hütten)

Ob als kurze Auszeit oder kleine Ausdaueretappe: wer allein wandert, genießt nicht nur Ruhe, sondern auch Verantwortung. Mit ein bisschen Planung wird daraus ein wertvoller Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Gesundheit.