

# Checkliste für sportlich Ambitionierte

Wandern ist mehr als nur ein gemütlicher Spaziergang, es kann auch ein echtes Ausdauertraining sein. Für sportlich Ambitionierte ist es eine hervorragende Möglichkeit, Kraft, Koordination und Kondition zu verbessern, ohne die Gelenke zu überlasten. Doch auch bei sportlichen Zielen gilt: Gesundheit, Sicherheit und Genuss gehören mit auf den Weg. Im Rahmen von „Gesund unterwegs in NEW“ möchten wir zeigen, dass leistungsorientiertes Wandern nicht im Widerspruch zu Achtsamkeit und Naturerlebnis steht. Unsere Checkliste hilft dabei, gut vorbereitet durchzustarten, mit Power, Köpfchen und Gespür für das richtige Maß. Sie dient dabei als beispielhafte Orientierung und sollte an die eigene Konstitution und individuelle Trainingsziele angepasst werden.

## **Tourenwahl und Trainingsziel**

- Anspruchsvolle Strecke mit Höhenmetern oder Länge gezielt auswählen
- Belastung an Trainingsstand anpassen (nicht jede Tour muss ein Rekord sein)
- Tourenplanung mit Etappen, ggf. Zeitvorgabe, aber genug Puffer einplanen
- Höhenprofil und Geländeart vorher checken

### **Leistungsorientierte Ausrüstung**

- Funktionskleidung, atmungsaktiv und wechselbar (auch für schnelle Tempowechsel)
- Leichte, stabile Wanderschuhe mit gutem Profil
- Rucksack mit Trinksystem oder Flaschenhalterung
- Wechselshirt / kleines Handtuch für nach der Tour
- Pulsuhr oder GPS-Tracking, wenn gewünscht

### **Ernährung und Regeneration**

- Ausreichend Flüssigkeit, ggf. Elektrolyte (besonders bei langen oder heißen Touren)
- Energiereiche Snacks: Nüsse, Trockenfrüchte, Energieriegel
- Regenerationssack für danach: z. B. Banane, Proteinriegel

### **Sicherheit und Selbsteinschätzung**

- Eigene Grenzen realistisch einschätzen, Überlastung vermeiden
- Gutes Zeitgefühl, zu spätes Umkehren kann riskant werden
- Wetterumschwünge beachten, ggf. Tour anpassen oder abbrechen
- Erste-Hilfe-Set
- Vollgeladenes Handy (inkl. Powerbank)

### **Fokus, Flow und Verantwortung**

- Konzentration hochhalten, besonders bei steilem oder anspruchsvollem Gelände
- Eigene Leistung wertschätzen
- Natur respektieren: Wegemarkierungen einhalten
- Neben sportlichen Zielen auch landschaftliche Highlights mit einplanen, Motivation für Körper und Kopf

Wer seinen Körper fordert, sollte ihm auch zuhören. Mit der richtigen Ausrüstung, einem klaren Ziel und offenem Blick für die Umgebung wird jede sportliche Tour zum wertvollen Ausgleich – für Fitness, Fokus und Wohlbefinden.