

Optimale Tour Vorbereitung

Für meine erste Geocaching-Wanderung um den Schweriner See, sowie die anschließende Tour nach meiner Transplantation durch die winterliche Eifel (Artikel ist noch in Arbeit) war ich bekanntermaßen nicht besonders gut vorbereitet. Durch diese Fehlplanungen habe ich jedoch einiges dazugelernt und einige Erfahrungen, wenn auch manchmal schmerzlich, sammeln dürfen. Diese haben mich zum heutigen Artikel inspiriert, denn ich habe mir ein paar Gedanken zu einer optimalen Vorbereitung meiner Ende April 2020 startenden Geocaching-Wanderung rund um die Mecklenburger Seenplatte gemacht, welche ich im heutigen Artikel mit dir teilen möchte.

Bei meiner ersten Wanderung hatte ich nicht wirklich Ahnung, wo der Weg lang geht. In meinem Rucksack hatte ich weder den richtigen Proviant, noch ausreichend Wasser eingepackt. Meine Kleidung war allenfalls für den Alltag, oder einem Spaziergang okay, aber ziemlich ungeeignet für ein Outdoor-Geocaching-Wanderabenteuer. Und von meiner Kondition bzw. meiner Selbsteinschätzung will ich hier erst gar nicht reden.

Hätte ich das ganze Unternehmen vorher mit meiner Schwägerin Gerda Jansen, einer erfahrenen Wanderin (mit Auszeichnung) besprochen, hätte ich mir wohl folgendes von ihr anhören dürfen: "Du hast noch viel zu lernen".

Dieser und andere Ratschläge wären zu diesem Zeitpunkt jedoch bestimmt an mir abgeprallt, da ich vor kurzem erst meine erste eigens geplante Tour, nicht gerade optimal, doch zumindest vollendet hatte, und unterwegs, zusammen mit Karl-Heinz, eines meiner schönsten Wochenende der jüngsten Vergangenheit erlebt. Aus heutiger Sicht muss ich ganz klar zugeben, dass es schlicht einfacher geht, weswegen ich diesen Artikel schreibe. Ich habe seit meiner ersten Tour einige weitere, manche auch sehr schmerzliche

Erfahrungen sammeln dürfen und dadurch auch einige Dinge gelernt, die das Wandererleben eben einfacher machen können.

Da ich dir versprochen hatte, das ich meine Erfahrungen mit dir teilen möchte, habe ich mir dies mit dem heutigen Artikel zur Aufgabe gemacht!

Um ehrlich zu sein sind einige der heute genannten Punkte auch die Dinge, die ich trotz des mittlerweile angeeigneten Wissens, immer noch das ein oder andere Mal vor meinen Touren vergesse, weswegen ich mir also gedacht habe, dass ich diese Punkte wie eine Art Vorbereitungs-Tagebuch, für uns verewigen will. So kannst du (und auch ich) vor einer anstehenden Tour immer wieder darauf zurückgreifen und es wird nichts mehr in Vergessenheit geraten.

Ebenfalls gedacht habe ich mir, dass ich das Ganze zeitlich einordnen möchte. Als los geht`s!

Körperlicher Leistungscheck vom Arzt

Bevor wir jetzt ca. drei Monate vor unserem Tourstart voller Enthusiasmus beginnen zu trainieren, besuchen wir erst unseren Hausarzt, oder Sportmediziner und lassen unseren körperlichen Zustand von ihm auf Herz und Nieren testen! Gibt er uns ein OK, kann es endlich losgehen!

Das Zauberwort für vernünftiges Training heißt auch bei einer Geocaching (Mehr)- Tageswanderung: maßvoll

Wenn möglich, fange etwa **drei Monate vor deiner geplanten Tour** mit dem Training an. Gehe regelmäßig raus in die Natur (aber auch nicht zu oft). Es reicht erst mal, wenn du im ersten Monat deines Trainings jedes Wochenende eine längere Strecke gehst.

Denn der Körper soll sich zwischendurch ja auch erholen. Ab dem zweiten Monat kannst du, musst aber nicht, auch zwei oder drei größere Runden drehen, wenn du die Zeit dazu hast.

Wer im Fitness-Center trainiert, weiß von der Einweisung, die er hoffentlich bekommen hat, dass es keinen Sinn macht, sich täglich zu verausgaben. Wenn du unter der Woche noch ein oder zweimal Joggen gehst, schadet das sicher auch nicht und steigert gleichzeitig deine Kondition. Ein wenig Krafttraining ist auch förderlich, wenn es zusätzlich konditionsfördernd wirkt.

Steigere allmählich die Streckenlänge. Aber wichtig: Du musst es nicht darauf anlegen, vor deiner Tour unbedingt eine Strecke gleicher Länge einmal komplett gelaufen zu sein. Das musst du während der ganzen Trainingsphase nicht. Meine längste Strecke, und hier lag ich einmal richtig, während meiner Vorbereitung auf die Wanderung rund um den Schweriner See betrug 10 km. Im Gegenteil: Wenn du eine Woche vor deinem geplanten Geocaching (Mehr)- Tagesabenteuer eine 25 Kilometer-Wanderung machst, **kann** das von großem Nachteil sein. So was verkraften in der Regel nur diejenigen, die solche Touren regelmäßig machen. Eine Geocaching-Wanderung über 25 Kilometer oder mehr ist eine Belastung, die der Körper erst einmal wegstecken muss.

Da du nicht weißt wie das Wetter bei deiner Wanderung sein wird, **trainiere auch bei schlechtem Wetter.** Gewöhne dich und deinen Körper daran. Denn mit einer starken Erkältung magst du bestimmt nicht weitergehen. Niemand kann dir schönes Wetter versprechen. Steigere mit der Zeit auch das Gewicht deines Rucksacks. Und trainiere im Hinblick auf deine geplante Strecke. Versuche herauszubekommen, wie deine Tour-Strecke beschaffen ist. Hat diese viele Steigungen, dann baue auch in deinen Trainingsplan mit der Zeit Strecken ein, die ebenfalls bergauf und bergab führen. Sonst könnte es dir passieren, dass du viel, viel Vorbereitung geleistet hast, und bei dem ersten langen Anstieg außer Puste

kommst. Berücksichtige verschiedene Untergründe. Etliche Kilometer auf Wiesen- und Waldwegen sind ganz anders als die gleiche Strecke auf felsigem Untergrund.

Vor der großen Tour: Gönn deinem Körper ein wenig Erholung

Ganz, ganz wichtig: In der letzten Woche vor deinem geplanten Geocaching- (Mehr)- Tagesabenteuer solltest du überhaupt nicht mehr großartig trainieren. Gegen kleine Auflockerungsläufe, ist dagegen nichts einzuwenden, aber keine lange Tour auf schwieriger Strecke. Dein Körper wird es dir danken.

Gut ist es, mit Freunden oder Gleichgesinnten zu gehen

Schön ist es natürlich, wenn du mit Gleichgesinnten unterwegs bist. Im Idealfall habt ihr auch zusammen trainiert. Ihr könnt euch gegenseitig unterstützen und motivieren. Wenn du Einzelgänger bist, achte immer auf deinen Streckenverlauf, ich selbst bin schon oft an Hinweisschildern zum Abbiegen vorbei gelaufen.

Sei ehrlich zu dir selbst. Wenn du nicht mehr kannst, mach eine Pause, oder lass es für diesen Tag gut sein. Oder aber du steigst an vorher bei der Tourplanung vorbestimmten Streckenpunkten - etwa Campingplätze, Bahnhöfe oder Bushaltestellen - aus, wenn du das Gefühl hast, dass es nicht mehr lange geht.

Die richtige Ausrüstung für ein Geocaching (Mehr)- Tagesabenteuer

Du brauchst einen leichten Rucksack. Darin sollten sich während der Tour zumindest folgend Sachen befinden: **Trinkbares:** Am besten 1 - 2 Liter Wasser. **Leichte Kost** (Obst und Müsliriegel): ich bin skeptisch, was Schokoriegel angeht. Schokolade oder Süßigkeiten sind nicht unbedingt förderlich. Traubenzucker als

schneller Energiespender ist gut, wenn du einmal kräftemäßig durchhängst. **Leichte** Wechselkleidung, dem zu erwartenden Wetter angepasst. Bei drohendem schlechten Wetter ein **Regencap** oder wasserdichte Jacke. Wenn du unsicher wegen deines Schuhwerks bist, kannst du auch ein paar leichte Ersatzschuhe einpacken. Eine komplette Packliste für ein Geocaching (Mehr)- Tagesabenteuer findest du [hier](#).

Blasenflaster (gibt es im Drogeriemarkt oder Apotheker). **Ein Smartphone** (**jedoch nur für den Notfall**), sowie dein **GPS-Gerät** und einen oder zwei Reserve-Akkus bzw. eine Powerbank. Denke daran, dir eine **Notrufnummer** abzuspeichern. Gerade bei einer geplanten Tour, bei der du auch einmal nachts unterwegs sein willst, brauchst du diese, falls du dir was tust (weil du im Dunkeln über einen Ast gestolpert und hingefallen bist), oder falls du dich in einem müden oder unaufmerksamen Moment verlaufen hast. Im Sommer **Sonnencreme** und **Sonnenbrille** Dein Wanderrucksack soll aber nicht schwerer als 20 Kilo werden, denn die musst du die ganze Strecke mitschleppen.

Jetzt aber zum Allerwichtigsten

Das Wichtigste (außer der richtigen Motivation) ist wohl **die Wahl** des **richtigen Schuhwerks**. Denn die Füße müssen ja die Hauptarbeit leisten. Laufe auf keinen Fall mit neuen Schuhen, die noch nicht eingelaufen sind. Ich selbst habe den Fehler einmal gemacht und bin mit einem neuen Paar Schuhe nach Bad Fredeburg, um durch das Hochsauerland zu wandern. Am ersten Abend musste ich meine Blasen verarzten. Den Rest der Woche habe ich teilweise im Haus verbracht und nicht auf Wanderstrecken. **Du musst auch nicht unbedingt teure Wanderschuhe haben.** Ein paar gut eingelaufene Straßenschuhe tun es auch zur Not. Allerdings sollten die gut in Schuss sein und nicht schon zu Beginn der Wanderung den Eindruck machen, dass sie bald

auseinanderfallen. Ich selbst bin mit normalen leichten Straßenschuhen von Schuh Görtz die ersten Strecken in Bad Fredeburg und viele Kilometer am Stück gelaufen. Die Schuhe besitze und trage ich heute noch. Wenn du dir Wanderschuhe kaufst, sollten es für ein Geocaching (Mehr)- Tagesabenteuer oder längere Strecken nicht die schweren Bergstiefel sein, die wiegen schon mal 1 Kilo pro Schuh. Aber wenn du im Outdoor- oder Schuhladen beschreibst, was du vorhast, wird man Dir bei der Auswahl des richtigen Schuhwerks bestimmt helfen.

Eine Rettungsweste brauchst du definitiv nicht für ein Geocaching-Abenteuer!

Genauso wichtig wie das Thema Schuhe sind natürlich die richtigen Socken. Ob du bei einer Geocaching (Mehr)- Tageswanderung Socken tragen solltest, die du vorher schon zwei Tage getragen hast, kann ich dir nicht sagen. Es gibt Leute, die darauf schwören. Ich habe und werde es auch nie machen. Ich habe gute Erfahrungen damit gesammelt, zwei Paar Socken übereinander anzuziehen. Natürlich dürfen die nicht so dick sein, daass dann der Wanderschuh nicht mehr passt. Zwei dünne Baumwollsocken tun es auch schon. Auf jeden Fall sollte direkt am Fuß eine leichte Baumwollsocke getragen werden, die zweite darüber darf dann auch etwas dicker sein.

Gut zu wissen: Blasen entstehen durch die Reibung zwischen Schuh und Fuß. Wenn du zwei Paar Socken trägst, wird diese Reibung zwischen den beiden Socken weitgehend neutralisiert. Es gibt aber auch gute Wandersocken zu kaufen. Das Prinzip der zwei Socken hat die [Firma Wrightsock](#) aufgegriffen und Socken entwickelt, die im Grunde aus zwei Lagen bestehen. Mit speziellen Wandersocken habe ich keine Erfahrungen gemacht, da ich bei

meinen Abenteuern immer nur normale Baumwollsocken nutze. Meine Schwägerin Gerda Jansen jedoch, schwört auf die Socken der **"Firma Wrightsock"**.

Für Unterwegs brauchst du keinen Koffer, ein leichter Rucksack tuts auch.

Wie beuge ich Blasen vor?

Und noch einmal zum Thema Blasen: **Laufe zu Hause so viel wie möglich barfuß**. Das fördert den natürlichen Bewegungsablauf des Fußes und sorgt dafür, dass die Fußsohle ei wenig abgehärtet wird. Dicke Schwielen (Hornhaut) unter den Füßen sind weniger förderlich, Hier hilft die regelmäßige Behandlung mit **Hirschtalg**, mit dem man spätestens ab der vierten Woche vor dem Wanderabenteuer täglich seine Füße eincremt. Dadurch werden die Schwielen weich, harte Schwielen neigen dazu zu reißen und bilden so schmerzhafte Schrunden und Risse.

Normale gesunde Füße mit Hirschtalg einzucremen, halte ich für überflüssig. Es schadet sicher nicht, sorgt für Wohlgeruch, was bei einigen Zeitgenossen sicher förderlich ist. Aber ob es als Vorbereitung für ein (Mehr)- Tagesabenteuer geeignet ist, wage ich zu bezweifeln. Falls du doch unterwegs eine Blase bekommst, dann klebe sobald wie möglich ein **Blasenflaster** drauf. Wer keins hat, kann sich auch mit einem **Spitzwegerich-Blatt** behelfen. Bist du mit Freunden unterwegs, frag die, ob dir jemand mit einem Blasenflaster aushelfen kann.

Nicht nur dein Tagesziel zählt, lass Dich auch von der Natur begeistern!

Hast du Knieprobleme?

Noch eine wichtige Anmerkung: Hast du Knieprobleme (oder auch Rücken- oder Hüftbeschwerden), ist das nicht unbedingt ein

Hindernis. Es kann aber eins werden. Ich selber habe hin und wieder Kniebeschwerden, aus Erfahrung weiß ich, dass diese nach den ersten Kilometern aufhören. Versuche das mit einem Orthopäden deines Vertrauens abzuklären. In der Regel wirst du aber schon während der Trainingsphase merken, was du Deinen Knochen zumuten kannst. Wenn die Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen auf der Strecke schlimmer werden, dann brich lieber ab.

Und nun ist der große Tag gekommen

Nach einem leichten energiereichen Frühstück geht es jetzt los! Aufgeregt begibst du dich an den geplanten Startpunkt. **Renn jetzt nicht einfach los! Beginne in einem angemessenen Tempo, finde langsam deinen eigenen Rhythmus und dein eigenes Tempo.** Das kennst du ja eigentlich schon aus deiner Vorbereitung. Aber es ist schwierig, sich nicht vom eigenen Ehrgeiz hinreißen zu lassen.

Denk daran, auch unterwegs mal Pausen zu machen. Ob du jede Stunde einmal 10 Minuten pausierst, oder alle 2 Std. etwas länger, höre in erster Linie auf deinen Körper.

Wenn du dich in der Pause irgendwo hingesetzt hast, achte darauf, vor dem Los marschieren deine Muskeln wieder ein wenig zu lockern, damit sie wissen, dass es wieder weitergeht.

Wichtiger Hinweis:

Ich habe diese Tipps aus meiner Erfahrung abgeleitet. Ich weise jedoch ausdrücklich darauf hin, dass ich kein Sportwissenschaftler, Sportlehrer oder Personal Trainer bin. Bei Fragen wende dich doch bitte vertrauensvoll an deinen Hausarzt.

Im eigenen Tempo deinen Weg gehen ...

"Bis bald im Wald"

Rabe Abraxas