REISEN

Wie Wandern wirkt

Was bringt stundenlanges Marschieren über Stock und Stein wirklich? Und wozu braucht man Packsäcke? Christian Hlade, Autor eines neuen Ratgebers, hat darauf Antworten.

VON GABRIELE KIUNKE

Herr Hlade, es gibt schon zig Bücher übers Wandern, nun auch noch eines von Ihnen. Was erfahre ich da Neues?
Es gibt tatsächlich viele Wanderführer zu einzelnen Regionen oder Ländern. Viele beschäftigen sich auch mit der Philosophie des Gehens. Bei meinem Buch handelt es sich aber um einen ganz praktischen Ratgeber und solche gibt es bisher kaum. Ich behandele alle Aspekte, die beim Wandern wichtig sind: die Planung, Ausrüstung, Kartenmaterial, Packtipps, Höhenanpassung und gebe auch Tourentipps. Und es geht auch darum, welche Rolle Yoga und Meditation beim Wandern spielen.

Was sollte man immer dabeihaben?
Ich bin ein Fan von Packsäcken, denn damit lassen sich Sachen sortieren und man muss nicht ewig im Rucksack kramen. Also alle Müsliriegel oder Snacks in den einen Sack, alle Socken in den anderen. Generell besteht die Gefahr, dass man sowohl zu wenig als auch zu viel mitnimmt. Für eine Mehrtagestour ins Outback brauche ich mehr und andere Dinge als etwa für eine Tagestour in einem Mittelgebirge. Und das liste ich in meinem Buch alles genau für die jeweiligen Anforderungen auf.

Sie sind auch von der lebensverändernden Wirkung des Wanderns überzeugt. Wie sieht die aus?
Wandern bringt einen dazu, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und sein Leben zu reflektieren. Gerade wenn man länger als drei Tage unterwegs ist, wird man ruhiger und kommt zu sich selbst. Prägend waren für mich meine Touren im Himalaja, einer Landschaft, die mit Spiritualität aufgeladen ist. Seit meinem 18. Lebensjahr bin ich dort immer wieder unterwegs. Für mich gibt es zudem kaum eine andere Tätigkeit, bei der man so tolle Gespräche führen kann wie beim Wandern.

Und wie hat sich Ihr Leben verändert?
Ich habe eigentlich Architektur studiert und bin erst mit 40 quasi zum hauptberuflichen Wanderer geworden. Damals lebte ich mehrere Monate in Ladakh (Indien) in einem abgelegenen Dorf, um dort eine Dorfschule zu bauen. Um diese Auszeit und den Bau zu finanzieren, habe ich begonnen, Reisen zu organisieren. Das war vor 20 Jahren die Geburtsstunde von „Weltweitwandern“.

Runterfahren und abschalten, das gelingt beim Wandern besonders gut, etwa im Tannheimer Tal. Foto: Hofmann

Obwohl Wandern so in ist, gehen wir im Alltag immer weniger zu Fuß. Was läuft da schief?
Ja, das ist schon paradox. Ich sehe auch Leute, die auf dem Weg ins Fitnessstudio den Fahrstuhl nehmen oder mit dem Auto fahren. Aber so sind wir halt. Ich denke aber, die Sehnsucht nach Natur wird immer größer, und darüber freue ich mich. Wenn man die Natur wertschätzt, schützt man sie auch mehr und das ist wichtig.

Warum lohnt es sich, ein neues Land oder eine Region wandernd zu erkunden?
Gehen ist ein Tempo, das uns Menschen entspricht. Die Strecken, die ich zu Fuß gehe, prägen sich viel mehr ein. Wir spüren Kälte, Wärme, Muskelkater und sind auch kontaktfreudiger. Wandern ist für mich nicht einfach ein Sport, sondern eine ideale Möglichkeit, um die Kultur eines fremden Landes zu erleben und auch sich selbst zu begegnen.

Welche Länder empfehlen Sie?
Zum Wandern liebe ich Nepal und Madeira – dort verbindet mich auch eine Freundschaft mit unseren dortigen Guides und Partnern. Aber eigentlich hat jedes Land Ecken, die schön sind. Besonders eignen sich aber kleinstrukturierte Landschaften, weil sie so abwechslungsreich sind. Ich bin auch gern in meiner Heimat, der Steiermark, und generell in den Alpen unterwegs wie zum Beispiel beim Herbstwandern im Lesachtal. Ein echter Wander-Geheimtipp ist für mich Georgien mit seiner Weite und beeindruckenden Bergen.

Christian Hlade, Jahrgang 1964, hat vor 20 Jahren Weltweitwandern gegründet und jetzt „Das große Buch vom Wandern“ (Braumüller) geschrieben. Foto: Marija-M. Kanizaj

6 TAGE: 21.5.20 / 26.5.20 / 31.5.20 / 5.6.20 (FERIEN)

1. Tag: Anreise direkt zum 1. Höhepunkt: Fahrt mit dem **ORIGINAL BERNINA EXPRESS**, danach Hotelbezug. | 2. Tag: Die schönsten Bilder knipsen Sie heute bei der **DOLOMITEN-RUNDFAHRT**: zuerst begeistert der **KARERSEE** und das **SELLAJOCH,** danach durchqueren Sie das **GRÖDNERTAL** – einfach herrlich! | 3. Tag: Morgens erkunden Sie die **BOZEN** und danach säumen Weinberge Ihren Weg entlang der berühmten **SÜDTIROLER WEINSTRASSE**. Bei einer **WEINPROBE** lassen Sie sich einen der »edlen Tropfen« schmecken. | 4. Tag: Zweiter Teil Ihrer **DOLOMITEN-RUNDFAHRT**: vorbei am **MOLVENO-SEE** nach **MADONNA DI CAMPIGLIO.** | 5. Tag: Ab in den Süden und entlang der **GARDESANA ORIENTALE** nach **MALCESINE**. Genießen Sie »dolce vita« in **LAZISE.** | 6. Tag: Bummel durch **MERAN** und Rückreise. | **›› MEHR INFOS:** WEBCODE **I-SUT**

› Herrlicher Wohlfühlurlaub in der bezaubernden Bergwelt der Dolomiten
› Ein besonderer Höhepunkt: Fahrt im Bernina Express
› Sommertag am Gardasee
› Tolles 3/4*-Komforthotel

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:
- Klimaneutrale Reise im 4/5*-hauser.reisebus
- 5 Übernachtungen im 3/4*-Komforthotel
- 5 x Frühstücksbüffet & 5 x Abendessen
- Alle Ausflüge & Führungen mit hauser.reiseleitung im Gesamtwert von € 160,- inklusive!
- Fahrt mit Bernina Express (2. Klasse) im Wert von € 38,-
- Weinprobe & Kurtaxe (Wert € 13,-) bereits inklusive!

...das alles schon für wirklich nur € 598,- bei Buchung bis 30.3.20, danach € 130,- Zuschlag! | EZ: + € 99,-

7 TAGE: 3.5. / 9.5. / 15.5. / 21.5. / 27.5. / 23.9.20

1. Tag: Anreise in Ihr modernes 4*-**KOMFORTHOTEL** an der **TOSKANISCHEN KÜSTE** – sehr schick! | 2. Tag: Besuch der Hauptstadt der Toskana – **FLORENZ**. Bei einem **RUNDGANG** entdecken Sie dessen kulturelle & touristische Höhepunkte. Danach **FREIZEIT** für eigene Entdeckungen. | 3. Tag: Morgens **FÜHRUNG** durch das mittelalterliche Städtchen **VOLTERRA**. Nachmittags entdecken Sie **SAN GIMIGNANO** – die Stadt der 100 Türme. | 4. Tag: Sie besuchen **LUCCA** – imposant! Danach geht es auf Entdeckungstour zum Schiefen Turm in **PISA**. | 5. Tag: Stolz präsentiert sich das mittelalterlich-gotische **SIENA** mit genügend freier Zeit. | 6. Tag: **FREIZEIT AM MEER**. Am Strand spazieren gehen, Postkarten schreiben, ... einfach herrlich! Oder lieber mit unserem Reiseteam auf einen Markt? | 7. Tag: Rückreise. | **›› MEHR INFOS:** WEBCODE **I-TOS**

› Die Schätze der Toskana zum Vorteilspreis erleben
› Mit vielen Höhepunkten wie Pisa, Florenz, Siena, Lucca, San Gimignano, ...
› Beliebtes 4*-Standorthotel an der Küste Toskanas

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:
- Klimaneutrale Reise im 4/5*-hauser.reisebus
- 6 Nächte im guten 4*-Komforthotel an der Küste
- 6 x üppiges Frühstücksbüffet
- 6 x Abendessen (Menü/Büffet)
- Alle Ausflüge & Führungen mit hauser.reiseleitung im Gesamtwert von € 230,- bereits inklusive!!!.

...das alles schon für wirklich nur € 666,- bei Buchung bis 30.3.20, danach € 170,- Zuschlag! | EZ: + € 149,- | Achtung, nur ein limitiertes Platzkontingent verfügbar!

8 TAGE: 26.4.20 / 10.5.20[1] / 24.5.20[2] / 20.9.20[3]

1. Tag: Flug nach **KROATIEN**. Hier erwartet Sie bereits unser Reiseteam & bringt Sie in Ihr 4*-Hotel. | 2. Tag: Zum Auftakt besuchen Sie die Perle der Adria: **DUBROVNIK**. | 3. Tag: Wir zeigen Ihnen bei einer Stadtführung **SPLIT.** Danach machen Sie sich ein Bild vom idyllischen **TROGIR**. | 4. Tag: Auf nach Bosnien-Herzegowina! Ihr Weg führt Sie nach **MOSTAR** & weiter nach **MEĐUGORJE**. | 5. Tag: Stadtführung in **ŠIBENIK** mit den schönsten Sehenswürdigkeiten. Danach eine Wanderung für Jeedermann im wunderschönen **KRKA-NATIONALPARK.** | 6. Tag: Unser Schiff bringt Sie auf **BRAC** (wetterabhängig) – der Marmor der Insel ist weltbekannt! | 7. Tag: Freizeit. | 8. Tag: Transfer & Rückflug. | **›› MEHR INFOS:** WEBCODE **HR-SUG**

› Sehen Sie Bilderbuchstädte wie Dubrovnik, Trauminseln wie Brac und Naturschönheiten wie den NP Krka!!!
› Flug + 5*-hauser.reisebus
› 4*-Standorthotel – kein lästiges Kofferpacken!

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:
- Flug Stuttgart - Kroatien & zurück
- Reise im exklusiven 5*-hauser.reisebus
- 7 Übernachtungen im guten 4*-Komforthotel
- 7 x Frühstücksbüffet & 7 x Abendessen
- Alle Ausflüge, Führungen mit hauser.reiseleitung & Schifffahrt, Eintritt NP & City Tax im Wert von € 265,-

...das alles für wirklich nur € 937,- ([1] = + € 50,- / [2] = + € 61,- / [3] = + € 161,-) bei Buchung bis 28.2.20, danach + € 260,-! | EZ: ab + € 199,- | CO2-Ausgleich: + € 15,- p. P.

8 TAGE: 9.-16.5.20

1. Tag: Flug Stuttgart - **KORFU**. Transfer in Ihr 5*-**LUXUSHOTEL** direkt am Meer. | 2. Tag: Bei einer Führung lernen Sie **KORFU-STADT** mit seiner bewegenden Stadtgeschichte kennen und im Anschluss bleibt noch genügend Zeit für eigene Entdeckungen. | 3. Tag: **FREIZEIT**: baden, entspannen, ... | 4. Tag: Am Morgen können Sie im **SCHLOSS ACHILLEION** (Aufpreis) auf »Sissis« Spuren wandeln. Später erkunden Sie den Süden der Insel mit dem Bergdorf **CHLOMOS** und dem Sandstrand von **MARATHIAS**. | 5. Tag: Die Nordwestküste mit traumhaften Buchten, kristallklarem Wasser, imposanten Felsformationen und dem Kloster **THEOTOKOS** werden Sie begeistern. | 6.-7. Tag: **FREIZEIT**. Entspannung pur in Ihrem Luxushotel oder eine kleine Wanderung – Sie entscheiden ganz spontan! | 8. Tag: Rückflug. | **›› MEHR INFOS:** WEBCODE **GR-CFU**

› Exklusiver Wohlfühlurlaub zum echten Vorteilspreis!
› Traumhaftes 5*-Vertragshotel – bezaubernde Lage
› Ein ausgewogenes Reiseprogramm mit viel Zeit um so richtig zu entspannen!

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:
- Flug Stuttgart - Korfu & zurück
- 7 Übernachtungen im exklusiven 5*-Luxushotel
- 7 x Frühstücksbüffet & 7 x Abendessen
- Alle Ausflüge, Führungen mit hauser.reiseleitung & Transfers im örtlichen Reisebus im Wert von € 160,-.

...das alles schon für wirklich nur € 998,- bei Buchung bis 28.2.20, danach € 260,- Zuschlag! | EZ: + € 329,- | Aufpreis Meerblick-Zimmer: ab + € 99,- pro Person | CO2-Ausgleich: + € 15,- pro Person | Gleich buchen!!!

8 TAGE: 18.5.20 / 1.6.20 (Pfingstferien) / 13.9.20

1. Tag: Flug nach **KROATIEN**. Transfer zum Hotelresort in Panoramalage direkt am Meer. | 2. Tag: Stadtführung in **POREC.** Dann weiter zur Perle **ROVINJ** mit venezianischem Ambiente. | 3. Tag: Die **PLITVICER SEEN** – ein einmaliges Naturparadies! | 4. Tag: Inselhüpfen: Inselrundfahrt **KRK**, kleine Rundfahrt auf **CRES** und **KÜSTENPANORAMA-FAHRT**. | 5. Tag: Auf die Insel **RAB** (wetterabhängig) – Insel-Schönheit mit Flair: Sandstrände, pittoreskes Rab, ... Inselrundfahrt und Freizeit. | 6. Tag: Zum Auftakt erleben Sie kaiserlich-königliches Flair in **OPATIJA**. Danach Freizeit und im Anschluss Weinprobe. | 7. Tag: **FREIZEIT AM MEER** – entspannen und erholen! | 8. Tag: Transfer und Rückflug. | **›› MEHR INFOS:** WEBCODE **HR-NOS**

› Besuch der Plitvicer Seen und der Inseljuwelen Rab, Krk & Cres – wunderschön!
› Tolles 4*-Komforthotel am Meer – kein Hotelwechsel!
› Die Perlen Istriens mit Rovinj, Opatija & Porec

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:
- Flug Stuttgart - Kroatien & zurück
- Reise im exklusiven 5*-hauser.reisebus
- 7 Übernachtungen im 4*-Komforthotel am Meer
- 7 x Frühstücksbüffet & 7 x Abendessen
- Alle Ausflüge, Führungen, Schifffahrten mit hauser. reiseleitung & City Tax im Wert von € 250,- inklusive!
- Eintritt NP Plitvicer Seen & Weinprobe (Wert: € 26,-)

...das alles für nur € 1.098,- bei Buchung bis 28.2.20, danach + € 260,-! | EZ: + € 199,- | CO2-Ausgleich: + € 15,-

8 TAGE: 27.5. / 3.6.[1] / 4.9.[2] / 11.9.[2] / 18.9. / 2.10.20

1. Tag: Flughafentransfer und Flug nach **OLBIA**. Der exklusive 5*-hauser.reisebus bringt Sie in Ihr 4*-**KOMFORTHOTEL**. | 2. Tag: **VIGNOLA MARE** – ist ein romantisches Örtchen. Am Nachmittag fasziniert Sie die Lage von **CASTELSARDO**! | 3. Tag: Panorama-Rundfahrt am **SUPRAMONTE-GEBIRGE.** Danach Spaziergang durch **OROSEI**. | 4. Tag: Große Rundfahrt entlang der zauberhaften **COSTA SMERALDA**. | 5. Tag: Ausflug in das **HINTERLAND** mit dem steinernen »König der Nuraghen« **SANTU ANTINE**. Führung durch **ALGHERO**. | 6. Tag: Schiffsausflug auf das Insel-Archipel **LA MADDALENA**. Rundfahrt und Freizeit. | 7. Tag: **FREIZEIT AM MEER.** | 8. Tag: Führung in **OLBIA**. Rückflug und Rücktransfer. | **›› MEHR INFOS:** WEBCODE **I-SAR**

› Die grandiose Trauminsel mit uns intensiv erkunden
› PLUS Insel La Maddalena!
› 4*-Komforthotel direkt an der Costa Smeralda
› Sonnige Tage und ein Bad im Meer genießen!!!

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:
- Transfer zum Flughafen & zurück
- Flug nach Olbia & zurück
- Reise im exklusiven 5*-hauser.reisebus
- 7 Übernachtungen im 4*-Komforthotel
- 7 x Frühstück & 7 x Abendessen inkl. Wein & Wasser
- Alle Ausflüge, Schifffahrt & Führungen mit hauser. reiseleitung im Gesamtwert von € 230,- inklusive!

...das alles für nur € 1.098,- ([1] = + € 200,- / [2] = + € 100,-) bei Buchung bis 28.2.20, danach + € 160,-! | EZ: + € 199,-

8 TAGE: 1.-8.5.20[1] / 8.-15.5.20[2] / 11.-18.9.20

1. Tag: Flug nach Porto. Je nach Flugzeit Stadtbummel und anschließend Hotelbezug. | 2. Tag: Stadtbesichtigung in **COIMBRA**, danach Führung in **FÁTIMA.** Anschließend genießen Sie Freizeit. | 3. Tag: Stadtführung in Portugals Hauptstadt **LISSABON** – faszinierend! | 4. Tag: Nach einem Spaziergang in **SINTRA** auf zur Steilklippe des **CABO DA ROCA** und zum Fischerdorf **CASCAIS**. | 5. Tag: Besuch von **ALCOBAÇA** und Stadtrundfahrt in **PORTO** – ein echter Höhepunkt der Reise. | 6. Tag: Spaziergang auf dem Burghügel von **GUIMARAES** und **WEINPROBE** – »À saúde«! Danach weiter ins beschauliche **BRAGA.** | 7. Tag: **FREIZEIT AM MEER**. Baden, lesen, entspannen, ... | 8. Tag: Rückflug. | **›› MEHR INFOS:** WEBCODE **P-POR**

› Klassische Rundreise zu den schönsten Reisezeiten!
› hauser.vorteilspreis mit 5*-hauser.bus + 4*-Hotels
› Portugals Höhepunkte mit Porto, Lissabon, Coimbra, Fátima, Sintra, Braga, ...

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:
- Flug Stuttgart[12]/Zürich - Porto & zurück
- Reise im exklusiven 5*-hauser.reisebus
- 7 Übernachtungen in guten 4*-Komforthotels
- 7 x Frühstücksbüffet & 6 x Abendessen
- Rundreise inklusive aller Ausflüge & Führungen mit hauser.reiseleitung ▪ Weinprobe & City Tax.

...das alles für nur € 1.198,- ([1] = + € 89,- / [2] = + € 60,-) bei Buchung bis 16.3.20, danach € 260,- Zuschlag! | EZ: + € 299,- / € 349,-[12] | CO2-Ausgleich: + € 15,- p. P.

8 TAGE: 3.6.20[1]* (Pfingstferien) / 10.6.20[1] / 9.9.20

1. Tag: Flug nach **BILBAO**. Gelegenheit zur Besichtigung des **GUGGENHEIM-MUSEUMS**. | 2. Tag: In das berühmte **RIOJA-GEBIET**. Wanderung nach **AZOFRA** [▶ 1½ Std.]. | 3. Tag: Besuch der Kathedrale von **BURGOS**. Danach pilgern Sie nach Castrojeriz & vom Rio Pisuerga bis **FROMISTA** [▶ 2½ Std.]. | 4. Tag: Über die Puente de Orbigo nach **ASTORGA** & Foncebadon. Wanderung zum Cruz de Ferro & weiter nach **RIGO DE AMBROS** [▶ 3½ Std.]. | 5. Tag: Wanderung von Camponaraya bis Cacabelos & von Melide nach **BOENTE** [▶ 3 Std.]. | 6. Tag: Führung durch **SANTIAGO DE COMPOSTELA** & Besichtigung der Kathedrale. | 7. Tag: Besuch des **CAP FINISTERRE** & weiter in den Raum Oviedo. | 8. Tag: Transfer & Rückflug. | **›› MEHR INFOS:** WEBCODE **E-NOJ**

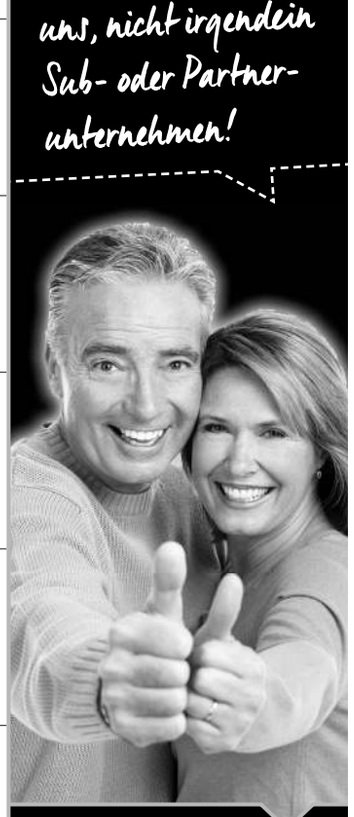
› Die Wanderreise auf der berühmtesten Pilgerstraße
› Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erleben des Weges, Geschichte & Kultur
› Erstklassige Reiseleitung!
› Flug + 5*-hauser.bus

LEISTUNGS-KOMPLETTPAKET:
- Flug Stuttgart - Bilbao & zurück
- Reise im exklusiven 5*-hauser.reisebus
- 7 Übernachtungen in guten 3/4*-Hotels
- 7 x Frühstücksbüffet & 7 x Abendessen
- Rundreise inklusive aller Ausflüge, Wanderungen & Führungen mit hauser.reiseleitung.

...das alles schon für nur € 1.198,- ([1] = + € 100,-) bei Buchung bis 28.2.20, danach € 310,- Zuschlag! | EZ: + € 249,-* / € 349,- | CO2-Ausgleich: + € 15,- p. P.

Sonderreisen
für die Leser dieser Zeitung

Hauser mögen wir, weil die Qualität stimmt - die kümmern sich noch selbst um uns, nicht irgendein Sub- oder Partnerunternehmen!



hauser.reisen GmbH
Reisezentrum Berner Feld
78628 Rottweil
0741/5300-120
www.hauser.reisen

hauser

DIZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Sonntag Aktuell GmbH
Eine Dienstleistung des SZ-Archivs
gkiunkeschwarz
STZ20200208S6462666