

Pressemitteilung

Kleidung, Rucksack, Wanderschuh:

Weltweitwandern-Gründer und Bestseller-Autor Christian Hlade gibt Tipps zur richtigen Vorbereitung von Wander-Touren

Graz, 19. September 2024 (WWW) - „Es gibt eine besondere Weise, um die Welt zu bereisen - nämlich zu Fuß“, meint Christian Hlade. Der passionierte Welt-Entdecker, Autor des prämierten Bestsellers „Das große Buch vom Wandern“ und Gründer des Wander-Erlebnisreisen-Spezialisten [Weltweitwandern](#) muss es wissen: Auf seinen vielen Wandertouren in den vergangenen 40 Jahren durch mehr als 80 Länder meisterte Hlade nicht nur über 50.000 Wander-Kilometer, sondern sammelte jede Menge Know-how rund ums Wandern: Praktisches Wissen ebenso wie überraschende Erkenntnisse über die Natur und Erfahrungen mit unterschiedlichsten Kulturen. Diese gesammelte Expertise teilt Christian Hlade in seinen drei bisher erschienenen Wander-Sachbüchern und gibt anlässlich des 122. „Deutschen Wandertags“ vom 19. bis 22. September 2024 Tipps für die richtige Vorbereitung von Wanderungen.

Das perfekte Outfit im Zwiebellook

„Beim Wandern hat sich das Kleiden in Zwiebeltechnik bewährt“, weiß Christian Hlade, „Sie hilft, dass sich Wanderinnen und Wanderer schnell an möglicherweise wechselnde Wetterbedingungen anpassen können. Das Tragen von Funktionsunterwäsche als unterste Schicht ist dabei empfehlenswert, bestenfalls sollte man hier Produkte aus Kunstfaser oder aus Merinowolle wählen. Baumwollshirts eignen sich zum Wandern nicht ganz so gut“, rät der Wanderexperte.

Die zweite Kleidungsschicht sollte vor Kälte, Wind und Sonne schützen. „Dafür eignen sich Wanderhemden oder dünne Pullover, bestenfalls bestehen diese ebenso aus Merinowolle oder aus Kunstfaser. Bei kühlerem Wetter trage ich darüber auch noch eine Fleecejacke oder Softshellweste. Thermojacken mit Kunstfaserfüllung sowie Daunenjacken sind leicht und wärmend. Außerdem lassen sich diese gut verstauen. Wanderhosen mit abziehbaren Beinlingen empfehle ich bei wärmeren Temperaturen - bei Bedarf kann man die Beinlänge leicht verkürzen und die Hose in eine Bermuda umwandeln. Im Winter sind Gamaschen zum Drüberziehen über das Hosenbein-Ende hilfreich, um Schnee oder Feuchtigkeit fernzuhalten. „Die Wahl der richtigen Socke ist beim Wandern ein Gamechanger. Ein schlechtsitzender Strumpf oder falsches Material können ein echter Spielverderber beim Wandern sein. Strümpfe aus Merinowolle können dabei helfen zu verhindern, dass sich beim Wandern schmerzhafte Blasen bilden - sie sorgen darüber hinaus für ein angenehmes Klima im Wanderschuh“, verrät der Weltweitwandern-Gründer.

Gut bepackt, gut gepackt: der Rucksack

Eins ist klar: Je länger die Wanderung dauert, desto größer der benötigte Rucksack. Als Richtwert gilt eine Größe mit einem Fassungsvermögen von 25 Litern: „Das reicht für die meisten Wanderungen aus. Bei Mehrtageswanderungen, bei denen auch Übernachtungsausrüstung transportiert werden muss, darf der Rucksack schon größer sein“, sagt Wanderexperte Christian Hlade. „Das Wichtigste ist jedoch die Passform: Die Trage- und Hüftgurte

müssen optimal sitzen und am Rücken sollte durch ein Netz für eine gute Durchlüftung gesorgt sein. Ich empfehle den Rucksack im Fachgeschäft mit etwas Gewicht anzuprobieren.“ Der Hüftgurt sitzt bestenfalls rund 3 cm über dem oberen Abschluss des Beckenknochens.

„Wichtig ist für mich ebenso, dass der Rucksack funktional in viele Fächer unterteilt ist und sich der gepackte Inhalt damit schnell finden lässt. Eine Regenhülle, die man bei Bedarf über den Rucksack ziehen kann, hat sich bei längeren Touren auch bewährt“, rät der Weltweitwandern-Gründer. In den Wanderrucksack gehören dann Sonnenschutz, Erste-Hilfe-Set und natürlich eine nachfüllbare Trinkflasche, idealerweise plastikfrei, aus Edelstahl.

Der Begleiter auf Schritt und Tritt: der passende Wanderschuh

Knöchelhohe Schuhe mit einer guten Dämpfung und stabiler Profilsohle sind für die meisten Wanderungen geeignet. Für den Kauf eines Wanderschuhes sollte man sich ausreichend Zeit nehmen und sich durch Fachpersonal umfangreich beraten lassen - auch längeres, bestenfalls Auf- und Abgehen auf schrägen Flächen im Geschäft ist bei der Entscheidungsfindung hilfreich. „Da der Fuß im Laufe eines Tages immer ein bisschen anschwillt und damit größer wird, empfehle ich, den Wanderschuhkauf in die zweite Tageshälfte zu legen. Dann kann man sicher sein, dass der Schuh auch gut passt. Wichtig ist, dass man im Schuh nicht hin- und her rutscht - das begünstigt nämlich, dass man sich Blasen läuft. Zwischen Zehen und Sohlenende sollte mindestens eine Fingerbreite Abstand sein, sonst stößt der Fuß beim Wandern gerne vorne an und verursacht blaue Zehen. Die Wahl des richtigen Innenfutters hat ebenfalls großen Einfluss auf den Tragekomfort. Wer auf nassem Untergrund oder eventuell im Schnee unterwegs ist, sollte auf eine wasserdichte Membran zurückgreifen.“ Klassisches Lederfutter hingegen sorgt beim Wandern zwar für einen optimalen Temperatenausgleich, benötigt aber eine längere Regenerationszeit und ist deshalb für längere Wanderungen weniger optimal.

Noch mehr Tipps zur perfekten Wander-Ausrüstung sowie Informationen und Inspirationen rund um´s Wandern auch unter Tipps und Tricks [im Magazin](#) von Weltweitwandern.

Christian Hlade

Christian Hlade wurde 1964 in Graz geboren und ist der Gründer des österreichischen Wanderreiseveranstalters „Weltweitwandern.“ Christian Hlade schrieb einst in sein Tagebuch: „Ich möchte meine Träume leben können und mit meinen Hobbys Geld verdienen.“ Nachdem er schon seit 1983 viele Teile der Welt bewandert hatte und seit 1992 auch Gruppen führte, fasste der studierte Architekt 1999 dann den Entschluss, den Veranstalter für Wander-Erlebnisreisen „[Weltweitwandern](#)“ zu gründen. Heute zählt Weltweitwandern zu den größten Veranstaltern für weltweite Wanderreisen im deutschsprachigen Raum und bietet derzeit 192 Reisen in 75 verschiedenen Ländern an. Im Grazer Basecamp sorgen 30 Mitarbeiter:innen für die Abwicklung der Reisen, während sich über die gesamte Welt verteilt mehr als 250 Local Guides um das Wohl der Gäste kümmern.

Christian Hlade ist Autor von Wander-Sachbüchern, dem prämierten Bestseller „[Das große Buch vom Wandern](#)“, 2019, ISBN 978-399100-295-6, „[Wanderwissen kompakt](#)“, 2021, ISBN 978-3-99100-323-6 und „Wandern wirkt“, 2016, ISBN 978-3-99100-198-0.

Weitere Informationen unter www.weltweitwandern.com

Über Weltweitwandern

Der Wanderreise-Veranstalter mit Sitz in Graz bietet sorgfältig konzipierte Wander-Erlebnisreisen in kleinen Gruppen auf fünf Kontinenten an, deren Bandbreite von gemütlichen Wanderungen auf leichten Wegen über die klassische Wanderreise bis hin zu anspruchsvollen Trekkingtouren reicht. Die Wanderungen sind dabei nie Selbstzweck oder nur Sport, sondern dienen als Mittel einer Begegnungsreise zu anderen Landschaften, Menschen und Kulturen und zu sich selbst. Mit nachhaltig konzipierten Reisen will Weltweitwandern einen verantwortungsvollen Tourismus in den bereisten Ländern vorantreiben und arbeitet bewusst mit lokalen Partnern und Guides, um einen Großteil der Wertschöpfung im Land zu belassen. Aufgrund seines herausragend nachhaltigen Engagements wurde der Veranstalter mit dem international renommierten Travelife-Zertifikat ausgezeichnet. Seit August 2024 ist Weltweitwandern Mitglied des forum anders reisen e.V., dem Zusammenschluss von Reiseunternehmen, die sich dem nachhaltigen Tourismus verpflichtet haben.

Über den Verein „Weltweitwandern Wirkt!“ unterstützt der Reiseveranstalter große internationale Bildungsprojekte.