

800

Franken kostet ein Kilometer Wanderweg durchschnittlich jährlich im Unterhalt.

20

Wanderungen à 3 Stunden unternehmen Schweizer Wanderer im Schnitt jährlich.

64

Prozent des Schweizer Netzes bestehen aus einfachen Wegen (gelbe Schilder), 35 Prozent aus Bergwegen (Weiss-Rot-Weiss), und 1 Prozent sind Alpinwege (Weiss-Blau-Weiss).

37

Franken lassen wir uns eine Tageswanderung kosten, inklusive Transport, Verpflegung und Souvenirs. Die insgesamt 2,4 Millionen Schweizer Wanderer geben 1,6 Milliarden Franken jährlich aus (666 Franken pro Person) – mehr als ein Fünftel davon für die Ausrüstung.

91 %

Prozent der Wege sind so angelegt, dass man möglichst wenig bis gar nicht vom Strassenlärm belästigt wird.

Quellen: Schweizer Wanderwege

## MUST-HAVES – Dinge, die bei einer Tageswanderung unbedingt mitmüssen



**1 – Rucksack** Viele schleppen viel zu grosse Rucksäcke mit sich herum. 20, maximal 25 Liter Volumen reichen vollkommen. Idealerweise mit Hüftgurt und Regenhülle.

**2 – Getränke** In der Schweiz kann man bedenkenlos aus Brunnen trinken, aber ich würde mich nicht darauf verlassen, dass der Weg an einer sauberen Quelle vorbeiführt. Mindestens zwei Halbliterflaschen habe ich immer dabei.

**3 – Verpflegung** Auch wer gerne in Beizen entlang der Strecke einkehrt, sollte immer einen Notvorrat Nüssli und Trockenfrüchte im Rucksack haben.



**4 – Bekleidung** Ein Wanderhemd mit Brusttasche ist praktisch, weil sich darin das Handy, die Sonnenbrille oder die ausgedruckte Karte verstauen lassen. Ich empfehle, ein

Ersatz-T-Shirt einzupacken, idealerweise aus Merino: Man schwitzt nicht so stark und stinkt weniger schnell. Dazu ein Fleece und eine leichte Jacke gegen Regen oder Wind.

**5 – Sonnenschutz** Wenn man draussen ist, sind Sonnenbrille, -creme und eine Lippenpomade mit Lichtschutzfaktor Pflicht. Ich trage zudem eine Kopfbedeckung, meistens eine Dächlikappe.

**6 – Notfallkit** Was man in die Notfall-Apotheke packt, ist individuell. Ich habe Pflaster für Schnittwunden und Blasen dabei sowie eine Rettungsdecke gegen Unterkühlung. Nützlich sind ein festes Klebeband – falls der Rucksack reisst oder sich eine Schuhsohle löst – und ein Sackmesser. Ganz wichtig: Die Notfallnummern notieren oder im Handy speichern, damit man sie sofort zur Hand hat, wenn es ernst wird.

### 7 – Powerbank

GPS, Offline-Karten, Kompass, Taschenlampe, Kamera, ÖV-App – mein Handy kommt für alles zum Einsatz. Für den Fall, dass der Akku schlappmacht, nehme ich eine Powerbank mit.



Empfohlen von Fritz Hegi, Autor verschiedener Wanderbücher.

## NICE TO HAVE – Dinge, die das Wandererlebnis angenehmer machen

**1 – Anti-Schweiss-Tuch** Das Fetzerli wird im Kreuz in den Hosensbund gesteckt und verhindert so, dass man unter dem Rucksack pflotschnass wird oder die Feuchtigkeit nach der Mittagspause ins frische T-Shirt hochkriecht. Fetzerli.at

**2 – Coffee to go** Eine frisch gebrühte Tasse Kaffee fernab der Zivilisation: Der zusammenfaltbare X-Brew Coffee Dripper mit Edelstahlfilter kann das. Zum Beispiel bei Transa



**3 – 5-in-1-Besteck** Auch beim Wandern kann man stilvoll essen: Das filigrane Baladéo mit Eschenholzgriff ist Löffel, Gabel, Messer, Dosenöffner und Kapselheber in einem und lässt sich kompakt transportieren. Berg-freunde.ch

**4 – Tragbarer Schirm** Wandern mit Schirm mag nicht besonders cool sein, aber schlau. Der Telescope Handsfree lässt sich sogar in den Rucksack einspannen. Zum Beispiel bei Galaxus.ch

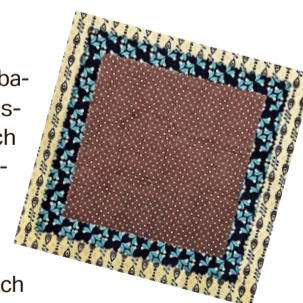
**5 – Perfekt temperiert** Die Trinkflasche von 24 Bottles hält Getränke den ganzen Tag ganz genau so kühl oder heiss, wie man sie am Morgen eingefüllt hat, egal, ob es draussen 3 oder 33 Grad warm ist. 24bottles.com



**6 – Komfortable Rast** 35 Gramm – dieses Extragewicht mitzutragen lohnt sich allemal für den Luxus, den das isolierte Sitzkissen von Basic Nature bietet. Zum Beispiel bei Transa

### 7 – Hülle fürs Picknick

Mit wiederverwertbaren Bienenwachstüchern lassen sich Sandwiches ökologisch verpacken als mit Alu- oder Frischhaltefolie. Bienenwachstuch.ch



## Die Top-5-Herbstwanderungen von Thomas Widmer

### Zum Weinen schön



**Strecke:** Monte Brè, Bahn – Brè – Crus – Monte Boglia – Pian di Scagn – Villa Luganese  
**Länge:** 9,5 Kilometer  
**Wanderzeit:** ca. 4 Stunden  
**Auf-/Abstieg:** 764/1070 Meter  
**Höchster Punkt:** 1516 m ü. M.

### Nicht vergessen, weil...

... der Monte Boglia (1516 Meter) meist bis in den Dezember bestiegebar ist. Die Sicht auf den Luganersee und die exaltierten Hügel rundum lässt Glückstränen kullern.

### Miss Marple im Zürcher Weinland



**Strecke:** Andelfingen – Hausen – Husemersee – Trüllikon – Wildensbuch – Cholfirst – Schaffhausen  
**Länge:** 19,4 Kilometer  
**Wanderzeit:** ca. 5 Stunden  
**Auf-/Abstieg:** 417/416 Meter  
**Tiefster/höchster Punkt:** 360/568 m ü. M.

### Nicht vergessen, weil...

... das Zürcher Weinland ein Garten ist und Wildensbuch mit seinen Fachwerkbauten so reizend wie ein englisches Miss-Marple-Dörflein.

### Dreifach grossartig



**Strecke:** Les Prés-d'Orvin, Bellevue – Métairie de Prèles – Mont Sujet – Lamboing – Twannbachschlucht – Twann  
**Länge:** 15 Kilometer  
**Wanderzeit:** ca. 4 ½ Stunden  
**Auf-/Abstieg:** 445/1017 Meter  
**Höchster Punkt:** 1382 m ü. M.

### Nicht vergessen, weil...

... die Wanderung ein grandioser Dreiklang ist. Zuerst der Mont Sujet hoch über dem Bielersee, dann die Twannbachschlucht und am Schluss ein Fischteller in Twann.

### Höhepunkt auf der Höhi



**Strecke:** Zürchersmühle – Ramsten – Hundwiler Höhi – Ochsenhöhi – Kesslernegg – Pfand – Hundwil  
**Länge:** 9,7 Kilometer  
**Wanderzeit:** ca. 3 ¼ Stunden  
**Auf-/Abstieg:** 552/573 Meter  
**Höchster Punkt:** 1308 m ü. M.

### Nicht vergessen, weil...

... das Appenzellerland mit der Hundwiler Höhi als Höhepunkt nicht überlaufen ist. Die Wirtschaft mit Blick auf den Alpstein ist das ganze Jahr immer offen.

### Rummelfreie Rundumsicht



**Strecke:** Pany – Bova – Chrüz – Chlèi – Chrüz – Valpun – Aschüel – St. Antönien, Platz  
**Länge:** 11 Kilometer  
**Wanderzeit:** ca. 4 ½ Stunden  
**Auf-/Abstieg:** 993/829 Meter  
**Höchster Punkt:** 2194 m ü. M.

### Nicht vergessen, weil...

... Pretty Prättigau! Das Chrüz wird wegen der 360-Grad-Aussicht mit der Rigi verglichen, ist aber vollkommen rummelfrei.

Thomas Widmer ist Wanderkolumnist, Reporter bei der «Schweizer Familie» und Autor mehrerer Wanderbücher. Dieses Jahr ist «Hundertundein Stein – Die grossen Brocken der Schweiz» von ihm erschienen, Echtzeit Verlag, 288 S., ca. 29 Fr.

### Flower Walks



Wer im Biologie-Unterricht zu wenig gut aufgepasst hat, kann mit dieser Pflanzenbestimmungsapp spicken. Inklusive Routentipps.

### Rega



Hilft in Notfällen. Mit der App Uepaa kombiniert kann man auch ohne Empfang Alarm schlagen.

### Bänkli



Dauerts noch lange bis zur nächsten Bank? Bietet die übernächste für die Sandwichpause eine tollere Aussicht? Die App checkt es für uns ab.