

# Sportliches Wandern

(Fußwandern)

## Regelordnung

Sächsischer Wander- und Bergsportverband e.V.  
(SWBV)

Diese Regelordnung wurde von einer Arbeitsgruppe des Sächsischen Wandersport- und Bergsteigerverbandes (SWBV) erarbeitet. Nach der Diskussion im Vorstand des SWBV und mit Vertretern aus Vereinen erfolgte die Formulierung der ersten Fassung.

Diese Regelordnung wurde durch das Präsidium des SWBV am 28.12.1999 verabschiedet und trat am 1.1.2000 in Kraft.

Die zweite Fassung entstand 2007 durch Einarbeitung verschiedener Hinweise und neuer Erkenntnisse zum sportlichen Wandern.

Diese dritte Fassung wurde 2016 redaktionell überarbeitet, ergänzt und durch das Präsidium am 19.11.2016 bestätigt.

Redaktion und fachliche Beratung: Erhard Seidel

**Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Sächsischen Wander- und Bergsportverbandes e.V. gestattet.**

## **Impressum**

Herausgeber: Sächsischer Wander- und Bergsportverband e.V.  
Blumenstraße 80  
01307 Dresden

Vertrieb: Eigenvertrieb

Dresden, 01.09.2016

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
1 Vorwort	5
2 Geltungsbereich	5
3 Definitionen und Erläuterung der Begriffe	5
3.1 Sportliches Wandern	5
3.2 Wandern im Hochgebirge	6
4 Formen des Wanderns	6
4.1 Organisationsformen	6
4.2 Formen des Wanderns nach der Streckenlänge bzw. Punktwertung	8
4.3 Formen des Wanderns nach der Zeitdauer der Wanderung	8
4.4 Formen des Wanderns nach ausgewählten Altersgruppen	9
4.5 Sonderformen	9
5 Grundsatz und Belastungsgrenzen für das sportliche Wandern	9
5.1 Grundsatz	9
5.2 Belastungsgrenzen	9
5.2.1 Grenzen zur Vermeidung von Gelenkschäden	10
5.2.2 Grenzen zur Vermeidung von Schäden an der Muskulatur und Kreislauferschöpfung	10
5.2.3 Wichtige Hinweise	10
6 Regeln für die Vorbereitung und Durchführung von Wanderungen	11
6.1 Regeln für den Wanderteilnehmer	11
6.2 Regeln für Vereinswanderungen	11
6.2.1 Interne Vereinswanderungen	11
6.2.2 Öffentliche Vereinswanderungen	12
6.2.3 Besondere Regeln für spezielle Wanderungen	13
6.3 Regeln für öffentliche Wanderveranstaltungen	14
6.3.1 Öffentliche Wanderungen auf vorgegebenen Strecken bis 125 Punkte	14

6.3.2	Regeln für Langstreckenwanderungen mit mehr als 125 Punkten	15
6.3.3	Öffentliche Orientierungswanderungen	17
7	Vergleichbarkeit und sportliche Bewertung von Wanderungen durch den SWBV	17
7.1	Vergleichbarkeit nach dem Energieaufwand	17
7.2	Sportliche Bewertung	18
7.3	Registrierung und Bewertung der wandersportlichen Aktivitäten je Jahr	18
7.4	Anerkennung der sportlichen Aktivitäten	19
8	Allgemeine Anforderungen an Teilnehmer und Leiter von Wanderungen	20
8.1	Wanderer	20
8.2	Wanderleiter	20
8.3	Trainer C / Breitensport Wandern	20
9	Verstöße gegen die Regelordnung	21
10	Literatur	21
 <b>Anlagen</b>		
Anlage 1:	Übersicht über Organisationsformen des Wanderns	23
Anlage 2:	Definitionen und Begriffserläuterungen	24
Anlage 3:	Beispiele für die Berechnung des Energieaufwandes als Punkte (Pkt)	29
Anlage 4:	Grundlagenausdauer (GLA)	31
Anlage 5:	Leistung beim Wandern	32

## 1 Vorwort

Die im Sächsischen Wander- und Bergsportverband (SWBV) zusammengeschlossenen Vereine organisieren und betreiben Wandern als Breitensport und erfüllen damit eine wichtige Zielstellung des Landessportbundes Sachsen.

Für die einheitliche Anwendung von Begriffen und Bezeichnungen und für eine vergleichbare Durchführung von Wanderungen in den Vereinen wurde nachstehende Regelordnung für Wanderungen des SWBV ausgearbeitet. Sie soll Grundlage für die Vorbereitung, den Ablauf sowie die Be- und Auswertung sportlicher Wanderaktivitäten im SWBV sein. Nicht zuletzt soll sie dazu beitragen, ein unfallfreies und erlebnisreiches Wandern zu erreichen.

## 2 Geltungsbereich

Diese Regeln gelten für die im SWBV zusammengeschlossenen Vereine, die vereinsinterne oder öffentliche Wanderungen organisieren und durchführen.

Führen Vereine, die dem SWBV angehören, für andere Veranstalter Wanderungen durch, müssen diese ebenfalls nach diesen Regeln ablaufen.

Gesetzliche Vorschriften, die bei Wanderungen zu beachten sind (z.B. Straßenverkehrsordnung, Naturschutz- und Umweltrecht, Waldgesetz), werden von dieser Regelordnung nicht berührt.

Die vorliegende Regelordnung umfasst ausschließlich das Fußwandern.

## 3 Definitionen und Erläuterung der Begriffe

### 3.1 Sportliches Wandern

Wandern, genauer sportliches Wandern im Sinne des SWBV ist eine Breitensportart, bei der durch Training ganzheitlich, d. h. physisch (durch Gehen), psychisch (durch Orientierung und emotional) und sozial (in einer sozialen Gruppe) die Gesundheit der Wandersportler erhalten und verbessert wird, mit anderen Worten:

**Sportliches Wandern ist Gehen in einer sozialen Gruppe mit einer der spezifischen Ausdauer entsprechenden Geschwindigkeit, um über eine vorgegebene Strecke auf Wegen und Pfaden bei ständiger Orientierung und aufmerksamer Beobachtung der Umgebung ein vorbestimmtes Ziel zu erreichen.**

Eine Wandergruppe besteht aus sportpraktischen Gründen aus mindestens zwei Wanderern, jede Gruppe ist durch einen Wanderleiter zu leiten.

### 3.2 Sportliches Wandern im Hochgebirge

**Hochgebirgswandern ist Gehen in einer sozialen Gruppe mit einer der spezifischen Ausdauer entsprechenden Geschwindigkeit, um in einem die Felszone erreichenden Gebirge über eine vorgeplante Strecke auf Wegen, Pfaden und leichten Kletterstellen – die bei längeren Abschnitten gesichert sein müssen – bei ständiger Orientierung, aufmerksamer Beobachtung der Umgebung und selbständiger Versorgung mit zweckmäßiger Ausrüstung ein vorbestimmtes Ziel zu erreichen.**

Die Grenze zum Klettern bzw. alpinen Bergsteigen bildet der notwendige Einsatz sicherungstechnischer Mittel. Diese Grenze muss verantwortungsbewusst individuell festgelegt werden, pfadlose Gletscherüberschreitungen gehören z.B. nicht zum Hochgebirgswandern.

Technische Hilfsmittel, wie Kabinenbahnen oder Sessellifte, können für Auf- und Abstiege genutzt werden, sind aber nicht Bestandteil der sportlichen Bewertung.

## 4 Formen des Wanderns

### 4.1 Organisationsformen

Organisatorische Träger der Wanderungen im SWBV sind die Vereine bzw. die Abteilungen Wandern in Mehrspartenvereinen.

Die Vereinsmitglieder sind durch ihren Mitgliedsbeitrag bei allen durch die Vereine organisierten Veranstaltungen Unfall- und haftpflichtversichert. Nichtvereinsmitglieder sind nur haftpflichtversichert. Gäste, die an Vereinswanderungen teilnehmen, aber nicht dem SWBV angehören, sind nachweislich zu belehren, dass für sie die Unfallversicherung nicht zutrifft, es sei denn, der Veranstalter hat eine Nichtmitgliederversicherung abgeschlossen.

Der Versicherungsschutz gilt nur, wenn die Veranstaltung im Vereinsplan aufgenommen wurde.

Es werden folgende Wanderungen unterschieden:

#### Vereinswanderungen

mit den Formen:

- **Individuelle Vereinswanderungen**

- **Geführte Vereinswanderung**

- Sie ist die Hauptform der Bildungswanderung, bei der die Organisati-

on, Wegauswahl und Führung durch einen Trainer C / Breitensport Wandern erfolgt. Der Vereinsplan informiert die Vereinsmitglieder rechtzeitig über Termin, Ziel, Zeitdauer und Schwierigkeit der geplanten Wanderungen. Die Teilnahme kann eine vorherige Anmeldung erfordern.

Die Teilnahme einzelner Gäste ist auf Einladung bzw. nach Zustimmung des Trainer C / Breitensport Wandern möglich.

### **Nichtgeführte Vereinswanderung**

Sie ist die wichtigste Form der sportlichen Wanderung von Gruppen ausgebildeter Vereinsmitglieder. Organisation und Streckenauswahl erfolgt durch den Trainer Wandern oder durch den Wanderleiter. Der Ablauf der Wanderung wird von den Gruppenmitgliedern interaktiv gestaltet. Der Vereinsplan informiert die Vereinsmitglieder rechtzeitig über Termin, Ziel, Zeitdauer und Schwierigkeit der geplanten Wanderung. Die Teilnahme kann eine vorherige Anmeldung erfordern.

Die Teilnahme einzelner Gäste ist auf Einladung bzw. nach Zustimmung des Wanderleiters möglich.

Diese Form der Vereinswanderung ermöglicht auch das Wandern nach einer veröffentlichten Wegebeschreibung, z.B. zum Erwerb regionaler Wanderabzeichen. Hierbei sind bestimmte Bedingungen (Stempel, Eintragungen o.a.) zu erfüllen, die in der Beschreibung genannt sind. Auch Sonderwanderungen (Walking zum Grundlagen-Ausdauertraining, Fettverbrennungstraining und weitere Trainingsarten) sind in dieser Form möglich. Sind diese Wanderungen nicht im Vereinsplan verankert, müssen sie von der Vereinsleitung genehmigt sein. Sie sind deshalb rechtzeitig (spätestens 1 Tag vorher) dort anzumelden und in den Vereinsplan aufzunehmen.

- **Öffentliche Vereinswanderung**

Wanderung einer Gruppe, bei der die Organisation, Wegauswahl und Durchführung durch einen Trainer C / Breitensport Wandern oder Wanderleiter erfolgt. Die Wanderung ist so organisiert, dass Nichtvereinsmitglieder teilnehmen können. Die Information über Termin, Ziel, Zeitdauer und Schwierigkeit der geplanten öffentlichen Wanderungen erfolgt rechtzeitig durch den Vereinsplan und durch öffentliche Mitteilungen (Wanderkalender, Medien, Handzettel). Die Teilnahme kann ggf. eine vorherige Anmeldung erfordern.

### **Öffentliche Wanderveranstaltung**

Öffentliche Wanderveranstaltungen werden auf der Grundlage von Ausschreibungen durchgeführt. Diese werden in geeigneter Form (Wanderkalender, Medien, Handzettel) veröffentlicht. Die Ausschreibung soll enthalten: Veranstalter, Titel, Strecken (Längen, Anstiege, Punkte), Startzeit,

Startort, Zielzeit, Zielort, Verantwortlicher, Informations- und Anmelde-möglichkeit, evtl. Meldetermin. Zu unterscheiden sind:

- **Öffentliche nichtgeführte Wanderung**  
Wanderung, bei welcher der Wanderer oder eine Gruppe selbständig anhand der Beschreibung und/oder einer Markierung, mit Streckenplan und/oder Wanderkarte auf vorgeschriebenen Wegen ein oder mehrere Ziele (Kontrollpunkte) erreichen muss.
- **Öffentliche Orientierungswanderung**  
Wanderung auf nicht vorgegebenen Wegen und Pfaden, bei welcher der Wanderer oder eine Gruppe vorher bekannt gegebene Kontrollpunkte durch eigene Orientierung mit einer Wanderkarte ohne Zeitbewertung aufsuchen muss.

In Anlage 1 sind die Organisationsformen als Tabelle zusammengefasst.

#### **4.2 Formen des Wanderns nach der Streckenlänge bzw. der Punktbewertung (Punktbewertung siehe Abschnitt 7.2)**

- **Volkssportwanderung**  
Wanderung von 5 bis zu 15 Punkten, die vor allem für Familien vorgesehen ist.
- **Sportwanderung**  
Wanderungen von 15 bis 35 Punkten werden als Sportwanderung bezeichnet. Bei dieser Strecke sind Kenntnisse zur optimalen Wandergeschwindigkeit notwendig.
- **Langstreckenwanderung**  
Wanderungen ab 35 Punkte werden Langstreckenwanderungen genannt, diese Strecken sind für trainierte Wandersportler konzipiert.

#### **4.3 Formen des Wanderns nach der Zeitdauer der Wanderung**

- **Halbtageswanderung**  
Wanderungen mit einer Dauer bis zu 3 Stunden, z.B. zu Trainingszwecken.
- **Tageswanderung**  
Wanderung ohne eine Schlafpause. Auch 100-km-Wanderungen, die länger als 24 Stunden dauern, sind so einzuordnen.
- **Mehrtageswanderung**  
Wanderung an mehreren Tagen in Teilstrecken, die durch ausreichende Schlafpausen (mindestens 4 Stunden Dauer) getrennt sind, z.B. Etappenwanderungen.



#### 4.4 Formen des Wanderns nach ausgewählten Altersgruppen

- **Kinderwanderung**  
Für Kinder im Alter von 5 bis 14 Jahren organisierte Wanderung.
- **Jugendwanderung**  
Vorwiegend für Jugendliche im Alter von 14 bis 21 Jahren organisierte Wanderung.
- **Seniorenwanderung**  
Vorwiegend für Wanderer ab 60 Jahren organisierte Wanderung.

#### 4.5 Sonderformen

- **Nachtwanderung**  
Bei Nachtwanderungen wird der überwiegende Teil der Strecken in der Zeit von 1 Stunde nach Sonnenuntergang bis 1 Stunde vor Sonnenaufgang zurückgelegt.
- **Gesundheitswanderung**  
Wanderungen in Kursform nach besonderen Kriterien des LSBS, z. B. Wanderung zur Gewichtsreduzierung, zum Venentraining, Asthmastraining oder Fastenwanderungen. Diese Wanderungen erfordern speziell ausgebildete Trainer bzw. die Betreuung durch einen Arzt.
- **Behindertenwanderung**  
Diese Wanderung erfordert einen speziell ausgebildeten Trainer für Behindertensport.

### 5 Grundsatz und Belastungsgrenzen für das sportliche Wandern

#### 5.1 Grundsatz

Sportliches Wandern ist so zu betreiben, dass die physische und psychische Leistungsfähigkeit verbessert sowie das psychische und soziale Wohlbefinden gestärkt werden.

Das ist durch zielgerichtetes Training möglich. Längere und starke Überlastungen vermindern die Leistungsfähigkeit, führen zu Schäden und sind deshalb zu vermeiden.

#### 5.2 Belastungsgrenzen

Die zulässigen Belastungen sind sehr stark von der individuellen Konstitution, dem Alter und dem Trainingszustand abhängig. Bei einem wenig trainierten, 40jährigen Wanderer mit einer Grundlagenausdauer von 14 Punkten/h und Normalgewicht führen folgende Belastungswerte mit ausreichender Wahrscheinlichkeit zu keinen Schäden. Bestehen krank-

hafte Veränderungen, z.B. an Muskeln, Sehnen oder Gelenken, gelten diese Grenzen nicht.

### **5.2.1 Grenzen zur Vermeidung von Gelenkschäden**

#### Streckenlänge

- Tagestour: empfohlen 50 km, Maximum: 100 km
- Mehrtagestour, je Tag: empfohlen 30 km, Maximum: 50 km
- Jährliche Gesamtstrecke: empfohlen 2.000 km, Maximum: 3.000 km

Anhand der individuellen Grundlagenausdauer können die Streckenlängen umgerechnet werden. Ein 75jähriger, dessen Grundlagenausdauer nur 7 Punkte/h gegenüber 14 Punkte/h als Bezugswert beträgt, sollte deshalb nur die Hälfte der angegebenen Strecken gehen.

#### Rucksackgewicht

- Tagestour: empfohlene Grenze: Männer 25 kg, Frauen 15 kg  
Maximum: Männer 35 kg, Frauen 25 kg
- Mehrtagestour: empfohlene Grenze: Männer 15 kg, Frauen 12 kg  
Maximum: Männer 20 kg, Frauen 16 kg

Bei Übergewicht sollte der Body-Maß-Index (BMI), berechnet aus Körper- und Rucksackgewicht, das Toleranzfeld für leichtes Übergewicht nicht überschreiten.

#### Grenzen für Kinder und Jugendliche

- Maximalstrecke pro Tag in km: 2-mal Lebensalter
- Maximales Rucksackgewicht in kg: halbes Lebensalter

### **5.2.2 Grenzen zur Vermeidung von Schäden an der Muskulatur und von Kreislauferschöpfung**

Bei Wanderungen, die länger als 2 ... 3 Stunden dauern, darf die individuelle Leistung nicht größer als 50% der Grundlagenausdauer sein.

Als grober Richtwert gilt im Alter von 50 ... 70 Jahren der Pulswert von 160 - Lebensalter als Maß für die richtige Belastung.

Diese Leistung ist insbesondere im Hochgebirge einzuhalten.

### **5.2.3 Wichtige Hinweise**

- Erwachsene sollten Strecken >50 km nur alle 3 Wochen wandern!
- Ernste Warnzeichen für Überlastung der Gelenke sind Schmerzen in den Gelenken, die nicht nach 2...3 Tagen abklingen.
- Nach längeren Wanderungen, bei denen die Leistungsgrenze überschritten wurde, ist eine Erholungszeit von 2 Wochen einzuhalten.

- Die Einhaltung der empfohlenen Belastungsgrenzen garantiert im Einzelfall nicht, dass beim Wandern keine gesundheitlichen Schäden auftreten können.

## **6 Regeln für die Vorbereitung und Durchführung von Wanderungen**

Bei der Gestaltung von Wanderungen sind die Festlegungen und Hinweise in den Abschnitten 3 bis 5 einzuhalten bzw. zu beachten. Das betrifft insbesondere die Wahl der optimalen Wandergeschwindigkeit entsprechend der Ausdauer der Wanderer und die Grenze für die Gelenkbelastung durch die Streckenlänge.

Die Wanderstrecke ist insbesondere bei Sport- und Langstreckenwanderungen mit einem Vertrauensbereich von maximal 5% zu ermitteln.

### **6.1 Regeln für den Wanderteilnehmer**

- Vor der Teilnahme an einer ausgeschriebenen Wanderung sollte jeder Wanderer prüfen, ob seine Leistungsfähigkeit den Anforderungen dieser Wanderung entspricht.
- Die Ausrüstung des Wanderers muss den Anforderungen der Wanderung entsprechen (Bekleidung, Schuhwerk u. a.) Ebenso ist die notwendige Verpflegung (insbesondere Getränke) und Mittel für die Erste Hilfe (Blasen, Hautabschürfungen) mitzuführen.
- Bei einer geführten Wanderung sind die Hinweise des Wanderleiters einzuhalten. Wer sich von der Wandergruppe entfernen möchte oder die Absicht hat, die Wandertour abzukürzen oder zu erweitern, meldet sich beim Wanderleiter ab. Damit erlischt die Betreuungspflicht des Wanderleiters für diese Teilnehmer.
- Bei allen Wanderveranstaltungen haben sich die Wanderer an den vorgegebenen Wegeverlauf zu halten. Bei Abweichungen von der festgelegten Strecke erlischt die Verantwortung des Veranstalters für diese Teilnehmer.
- Jeder Wanderer ist verpflichtet, die gesetzlichen Vorschriften (z.B. das Naturschutz- und Umweltrecht und die Straßenverkehrsordnung) zu beachten.
- Tritt ein Unfall oder eine Sachbeschädigung ein, ist der Wanderleiter bzw. der Veranstalter umgehend zu informieren.

### **6.2 Regeln für Vereinswanderungen**

#### **6.2.1 Interne Vereinswanderung**

- Eine Wandergruppe umfasst in der Ebene bzw. im Mittelgebirge 2...15, maximal 30 Wanderer. Im Hochgebirge besteht eine Wandergruppe

bei schweren Touren aus 4...8 Wanderern, bei leichten Touren aus 2...15 Wanderern. Größere Gruppen sind in Untergruppen zu teilen.

- Jede Wandergruppe ist von einem Wanderleiter zu leiten. Verantwortlicher Wanderleiter ist der Sportler, der vom veranstaltenden Verein mit der Gesamtleitung der Wanderung beauftragt wird.
- Die Anforderungen an einen Wanderleiter enthalten Abschnitt 8.2 / 8.3
- Streckenlänge, Schwierigkeit (Streckenprofil) und Zeitdauer der Wanderung sind vom Wanderleiter entsprechend dem Leistungsvermögen der teilnehmenden Wanderer bzw. Wandergruppe festzulegen und im Vereinsplan geeignet anzugeben. Am Beginn der Wanderung sind die Teilnehmer darüber nochmals zu informieren.
- Der Wanderleiter kann einen Wanderer von der Teilnahme ausschließen, wenn offensichtlich ist, dass dieser den Anforderungen des Streckenprofils, der Länge des Weges und der zur Absolvierung der Strecke notwendigen Wandergeschwindigkeit nicht gewachsen ist oder die Qualität und Vollständigkeit der persönlichen Ausrüstung nicht den notwendigen Anforderungen entspricht.
- Als Nachweis über eine durchgeführte Vereinswanderung ist in geeigneter Form ein Wanderbericht anzufertigen und der Vereinsleitung zu übergeben.

### **6.2.2 Öffentliche Vereinswanderungen**

Zusätzlich zu den Regeln für interne Vereinswanderungen (Abschnitt. 6.2.1) gilt für die Vorbereitung und Durchführung öffentlicher Vereinswanderungen folgendes:

- Die Ausarbeitung der Wanderstrecke muss berücksichtigen, dass trainierte und untrainierte Wanderer verschiedener Altersgruppen teilnehmen können.
- Der Wanderleiter veranlasst, dass sich die Teilnehmer am Start in eine Teilnehmerliste (Name, Anschrift, Vereinsmitglied ja/nein, Unterschrift) eintragen, die auch über den Versicherungsschutz informiert.
- Zu Beginn der Wanderung sind die Teilnehmer über Streckenführung und Ablauf (z.B. Pausen) und über das von ihnen erwartete Verhalten während der Wanderung zu informieren. Der verantwortliche Wanderleiter übernimmt entweder die Spitze der Wandergruppe oder benennt einen weiteren Wanderleiter als Spitzenläufer. Des Weiteren ist ein Schlussläufer zu benennen.
- Bei größerer Teilnehmerzahl ist die Bildung von mehreren Gruppen unterschiedlicher Leistungsfähigkeit unter Leitung je eines Wanderleiters aus sportlicher Sicht notwendig.

### **6.2.3 Besondere Regeln für spezielle Wanderungen**

Zusätzlich zu den o. a. Regeln für Vereinswanderungen (Abschnitt 6.2.1/6.2.2) sind bei nachstehend genannten speziellen Wanderungen noch folgende Festlegungen einzuhalten:

#### **Wanderungen mit Kindern**

- Die Gruppenstärke darf pro Wanderleiter 8 – 10 Kinder nicht überschreiten.
- Wanderstrecke und Ziel müssen kindgemäß gewählt werden, z.B. geeignete Pausenplätze, keine langweiligen eintönigen Wege. Dem Wissensdrang ist Rechnung zu tragen.
- Bei der Auswahl der Wanderstrecke ist Rücksicht auf kindgemäßes Verhalten zu nehmen, z.B. spontanes Handeln, unbekümmerter Umgang mit Gefahren.
- Die Belastungsgrenzen dürfen nicht überschritten werden.
- Schwierige Geländeabschnitte sind mit zweckmäßigen Sicherungsmaßnahmen zu überwinden.

#### **Wanderungen mit Jugendlichen**

- Die Wanderstrecke, der thematische Inhalt und der Ablauf der Wanderung sind jugendgemäß zu gestalten. Dementsprechend leistungsfähig muss der Wanderleiter sein.
- Die Belastungsgrenzen dürfen nicht überschritten werden.

#### **Wanderungen mit Senioren**

- Streckenprofil, Weglänge und Wanderzeit sind vom verantwortlichen Wanderleiter unter Beachtung der altersspezifischen Besonderheiten der Senioren festzulegen. Insbesondere stark steinige, unebene Wegstrecken und lange, steile Abstiege sind wegen der hohen Gelenkbelastung zu meiden, naturbelassene Wege zu bevorzugen.

#### **Hochgebirgswanderung**

- Gesamtleitung durch einen Trainer C / Breitensport Wandern, Leitung der Wandergruppe durch einen Wanderleiter mit entsprechender Ausbildung.
- Wanderungen im Hochgebirge, die ausnahmsweise den Einsatz von Sicherungsmitteln erfordern, sind durch einen ausgebildeten Trainer C, Bergsteigen oder einen Trainer C / Breitensport Wandern bzw. Wanderleiter mit äquivalenter Zusatzausbildung durchzuführen.
- Es besteht die Verpflichtung zur Ab- und Rückmeldung in den Hütten / Unterküften.

## **6.3 Regeln für öffentliche Wanderveranstaltungen**

### **6.3.1. Öffentliche Wanderungen auf vorgegebenen Strecken bis 125 Punkte**

- Die Ausarbeitung der Wanderstrecke muss berücksichtigen, dass trainierte und untrainierte Wanderer aller Altersgruppen teilnehmen können. Es wird empfohlen, für eine öffentliche Wanderveranstaltung mehrere unterschiedlich lange Strecken vorzubereiten und in der Ausschreibung bekannt zu geben.
- Die Leitung der Veranstaltung erfolgt unter Mitwirkung eines Trainer C / Breitensport Wandern auf der Grundlage des vom Veranstalter zu bestätigenden Planes für die Organisation und den Streckenverlauf.
- Der Veranstalter hat dafür Sorge zu tragen, dass die durch die Wanderveranstaltung berührten Verantwortlichkeiten zuständiger Organe (z.B. Forstwirtschaft) sowie die Interessen privater Anlieger bzw. Eigentümer respektiert und notwendige Genehmigungen rechtzeitig eingeholt werden.
- Jeder Teilnehmer erhält eine Unterlage über den Streckenverlauf (Kartenskizze, Streckenskizze oder Streckenbeschreibung), nach der er sich in erster Linie orientieren kann.
- Jeder Teilnehmer erhält eine Startkarte, auf der durch Eintragungen an Kontrollpunkten (z.B. Stempel) der Nachweis über die absolvierte Strecke geführt wird.
- Die angebotenen Wanderstrecken sind ausreichend und eindeutig zu markieren. Vorhandene Dauermarkierungen öffentlicher Wanderwege sind einzubeziehen. Sondermarkierungen, die zur Kennzeichnung des Streckenverlaufes notwendig werden (z.B. bei unmarkierten Wegen, bei Abzweigungen, bei Streckenteilungen, zur Absicherung mehrdeutiger Wegeverläufe, bei verblichenen oder fehlenden Dauermarkierungen), sind auf ein Minimum zu beschränken und nach der Veranstaltung zu entfernen.
- Start- und Zielplätze, besetzte oder unbesetzte Kontrollpunkte und Verpflegungsstellen müssen den eingeholten Genehmigungen entsprechen und sind so zu installieren und zu kennzeichnen, dass die Natur und öffentliche Anlagen nicht beschädigt werden. Diese Einrichtungen sind nach der Wanderung umgehend zu entfernen.
- Start- und Zielschlusszeiten sowie die Öffnungszeiten der Kontrollpunkte sind vom Veranstalter so festzulegen, dass für jeden Teilnehmer die reale Möglichkeit besteht, die geplante Strecke zu absolvieren. Für lange Strecken kann der Startschluss vorgezogen werden, wenn für trainierte Wanderer das Ziel bis zum Zielschluss sonst nicht erreichbar ist.

- Für jeden Teilnehmer einer öffentlichen Wanderveranstaltung gelten die im Abschnitt 6.1 aufgeführten Regeln für den Wanderteilnehmer.
- Die erfolgreiche Teilnahme an der Wanderveranstaltung wird auf Wunsch durch die Eintragung im Startbuch des SWBV oder in Nachweisbüchern anderer Verbände bestätigt und kann durch Überreichen einer Urkunde gewürdigt werden.
- Schlussläufer kontrollieren die Strecke auf Sauberkeit, lösen die Kontrollpunkte auf und geben Hinweise für Wanderer, die das Ziel bis zum Zielschluss nicht erreichen können.

Weitere Hinweise siehe [1]

### **6.3.2 Regeln für Langstreckenwanderungen mehr als 125 Punkte**

Langstreckenwanderungen ab 35 Punkte nach Abschnitt 4.2 der Verordnung - Wandern sind durch ihre Länge, das Geländeprofil, die Wegeverhältnisse, durch Orientierungsprobleme und unter Umständen durch ungünstige Witterungsverhältnisse eine besondere Herausforderung an den sportlichen Wanderer. Das gilt besonders bei Strecken über 125 Punkte, die deshalb speziellen Regelungen unterliegen. Auch bei diesen Langstreckenwanderungen erfolgt keine Zeitnahme, individuelle Leistungen können, da die vielfältigen Bedingungen nicht exakt messbar sind, nur als Bestwert registriert werden.

#### **Anforderungen an den Teilnehmer**

- Mehrjährige Trainingszeit, nachgewiesen durch das persönliche Startbuch
- Mindestalter 25 Jahre
- Nachweis einer ärztlichen Untersuchung, die nicht älter als 12 Monate ist
- Ausreichende Leistungsfähigkeit zum Startzeitpunkt
- Sportartgerechte Bekleidung und Ausrüstung
- Als Pflichtgepäck ist mitzuführen: 1 Liter Getränk, Notverpflegung 1000 kJ
- Erste-Hilfe-Päckchen, Rettungsdecke, Taschenlampe, Reflektoren für die Nachtstrecke
- Ein Teilnehmer hat die Langstreckenwanderung sofort zu beenden, wenn er vom Veranstalter aus sportlichen, sportmedizinischen oder aus Sicherheitsgründen dazu aufgefordert wird
- Der Teilnehmer ist verpflichtet, sich am Ziel oder am Kontrollpunkt abzumelden

## **Anforderungen an den Veranstalter**

### Organisationstechnische Regelungen

- Die Organisation von Langstreckenwanderungen erfolgt durch einen Wandersportverein
- Die Veranstaltung ist rechtzeitig und öffentlich mindestens drei Monate vor Beginn in ausreichender Form (sachsenweit, Ausschreibung gemäß Regelordnung, Abschnitt 4.1) bekannt zu geben
- Die Langstreckenwanderung ist analog der Regeln für öffentliche Wanderungen auszurichten
- Eine Streckenwiederholung ist nur bei einer Tagschleife als Nachtschleife bzw. umgekehrt zulässig
- Zur Orientierung und aus Sicherheitsgründen ist eine genaue Streckenbeschreibung an jeden Teilnehmer auszuhändigen und die zugrundeliegende Karte bekannt zu geben
- Mit der Streckenlänge hat sich der Veranstalter an die in der Ausschreibung angegebenen Kilometerangaben zu halten, Änderungen sind vor dem Start bekannt zu geben
- An den Verpflegungsstellen müssen eine Erste-Hilfe-Ausrüstung sowie eine Notrufmöglichkeit vorhanden sein
- Zur Sicherheit der Teilnehmer muss der Veranstalter auf kritische Stellen im Wegeverlauf durch geeignete Maßnahmen, wie besondere Hinweise in der Ausschreibung, in der Streckenbeschreibung, durch Warn tafeln oder durch Helfer am Ort hinweisen
- Der Veranstalter hat sich am Ende der Veranstaltung davon zu überzeugen, dass alle gestarteten Teilnehmer das Ziel erreicht oder sich am Kontrollpunkt abgemeldet haben

### Verpflegung und Erfrischungen

- Am Start und Ziel müssen Wasser, Tee und andere geeignete Erfrischungen bereitgestellt werden
- Durchschnittlich alle 20 km sind Verpflegungsstellen einzurichten. Bei Temperaturen über ca. 28°C sind zusätzliche Getränkeausgabestellen vorzusehen
- Die Verpflegung kann vom Veranstalter und/oder dem Teilnehmer gestellt werden. Die Verpflegung ist an den vorher festgelegten Stationen so bereit zu halten, dass sie für den Teilnehmer übersichtlich und leicht zugänglich ist bzw. sollte durch die Organisationshelfer direkt ausgegeben werden
- Es sind ausreichend Sitzgelegenheiten bereit zu halten



### Wanderzeiten / Pausenzeiten

- Nach jeweils ca. 100 km ist eine Möglichkeit zum Ruhen und Waschen einzurichten. Das persönliche Gepäck der Teilnehmer ist an diesen Stellen zur Verfügung zu halten
- Die Teilnehmer legen die Dauer der einzelnen Pausen am Ort selbst fest
- Überschreitet die Dauer der Wanderung die im Sport übliche 48-Stunden-Grenze, ist nach spätestens 60 Stunden eine Ruhe- und Schlafpause bis zur psychischen und physischen Erholung, mindestens 6 Stunden, einzuhalten

### **6.3.3 Öffentliche Orientierungswanderungen**

Orientierungswandern fördert die Orientierungsfähigkeit der Wanderer. Für öffentliche Orientierungswanderungen gelten die o. g. Regeln nach Abschnitt. 6.3.1 ebenfalls. Es entfallen lediglich die auf die Markierung bezogenen Regeln. Zusätzlich sind zu beachten:

- Bei der Orientierungswanderung sind die vom Veranstalter vorgegebenen und eindeutig bekannt gemachten Kontroll- und Zielpunkte entsprechend der Ausschreibung auf Wegen und Pfaden aufzusuchen, wobei der Wegeverlauf vom Wanderer selbst gewählt wird.
- Kontrollpunkte und ihre Zugangswege sind unter Berücksichtigung des öffentlichen Wegenetzes vom Veranstalter so auszuwählen, dass ein regelwidriges Querfeldeinlaufen keine Vorteile beim Aufsuchen der Kontrollpunkte ergibt.
- Dem Teilnehmer ist die Lage der Kontrollpunkte und des Zieles anhand einer geeigneten Wanderkarte am Start bekannt zu geben.
- Die verwendete Karte ist in der Ausschreibung bekannt zu geben.

Weitere Hinweise siehe [2]

## **7. Vergleichbarkeit und sportliche Bewertung von Wanderungen durch den SWBV**

### **7.1 Vergleichbarkeit nach dem Energieaufwand**

Das sportliche Wandern dient der ganzheitlichen Verbesserung der Gesundheit. Da die Zeit für das Zurücklegen der Strecke nicht bewertet wird, ist nur eine Bewertung auf der Grundlage des Energieumsatzes für die zurückgelegte Strecke sinnvoll. Gleichzeitig ist damit ein Vergleich unterschiedlicher Wanderungen möglich.

Um eine Überlastung zu vermeiden, sollte trotzdem insbesondere bei Hochgebirgswanderungen die Anstiegszeit überprüft werden.

## 7.2 Sportliche Bewertung

Die Bewertung von Wanderungen erfolgt im SWBV mittels Punkten. Die Punktbewertung kennzeichnet den Energieaufwand und ermöglicht einen Vergleich von Wanderungen mit unterschiedlichen Streckenprofilen.

Ein Punkt pro km entspricht 2,6 kJ/kgkm.

Die Leistung wird in Punkte pro Stunde gemessen.

Ein Punkt/h entspricht 0,72 Watt/kg

Auf der Grundlage des Energieaufwandes wird für die Bewältigung der Strecke und des Anstieges folgende Punktwertung verwendet:

1 km Strecke = 1 Punkt,

100 m Anstieg = 1 Punkt.

Näherungsweise kann die Punktzahl durch Multiplikation der Strecke mit folgenden Faktoren abgeschätzt werden:

Mittelgebirge:  $f_{MG} = 1,13 \pm 0,05$  Punkte/km

Elbsandsteingebirge:  $f_{EG} = 1,26 \pm 0,09$  Punkte/km

Durch Zuschläge werden das zusätzliche Rucksackgewicht und bei Wanderungen im Hochgebirge die Ausrüstung und die Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Streckenprofils wie folgt berücksichtigt:

- Bei Wanderungen mit einem Rucksack ab 10 kg Gewicht: 20 % Zuschlag zu den Punkten aus Strecke und Höhe
- Bei Wanderungen im Hochgebirge mit angepasster Ausrüstung: 20 % Zuschlag zu den Punkten aus Strecke und Höhe
- Zur Kontrolle der Leistung bei reinen Anstiegen im Hochgebirge mit angepasster Ausrüstung: 30 % Zuschlag zu den Punkten aus Strecke und Höhe

Die Punktzahl ist auf volle Punkte zu runden. Beispiele für die Berechnung siehe Anlage 2.

Die sportliche Bewertung einer Wanderung nimmt der jeweils verantwortliche Wanderleiter vor und teilt die erreichte Punktzahl den Teilnehmern mit. Die individuelle Nachweisführung erfolgt durch Eintragung in das Startbuch.

## 7.3 Registrierung und Bewertung der wandersportlichen Aktivitäten je Jahr

Den Vereinen wird empfohlen, eine Registrierung und Bewertung der wandersportlichen Aktivitäten ihrer Mitglieder je Jahr vorzunehmen. Grundlage der Registrierung sind die Eintragungen in den Startbüchern bzw. in den Teilnehmerlisten in Verbindung mit den Wanderberichten. Das Wanderjahr beginnt am 1. Januar und endet am 31. Dezember, die Woche endet am Sonntag.

Die Bewertung der sportlichen Aktivität eines Wanderers innerhalb seines Vereins, in der Region bzw. innerhalb des Verbandes kann nach folgenden Kriterien erfolgen:

- **nach der Gesamtpunktzahl:** Gewertet wird die Gesamtsumme an Punkten pro Jahr, die der Wanderer bei Wanderungen der Organisationsformen nach Tabelle 1 erreicht hat
- **nach der Anzahl der Teilnahmen an Wanderungen:** Gezählt werden alle Wanderungen, an denen der Wanderer im Jahr teilgenommen hat
- **nach der Anzahl der Anstiegsmeter:** Gezählt werden die durch Anstiege erreichten Höhenmeter bzw. Punkte (einschließlich der Zuschläge für Gepäck und Ausrüstung bei Hochgebirgswanderungen) pro Jahr
- **nach der Anzahl der absolvierten sportlichen Wanderwochen:** Gezählt wird jede Woche im Jahr, in welcher der Wanderer durch sportliches Wandern eine Gesamtpunktzahl von 30 Punkten erreicht hat

Die Anzahl an Wanderungen und die Punkte müssen auf Wanderungen erworben sein, die gemäß dieser Regelordnung durchgeführt wurden. Die Teilnahme an öffentlichen sportlichen Wanderungen anderer Verbände wird bei Nachweis im Startbuch des SWBV oder bei Vorlage der Urkunden anerkannt.

#### 7.4 Anerkennung der sportlichen Aktivitäten

Die Anerkennung der sportlichen Aktivitäten der Wanderer je Jahr obliegt den Vereinen und Regionalverbänden. Sie erfolgt auf der Grundlage der Registrierung und Bewertung nach Abschnitt 7.3.

Wanderer können über ihre Vereine bzw. Regionalverbände die Aufnahme in die beim SWBV geführten Listen über die nachfolgend genannten Leistungen beantragen. Durch den SWBV wird diese Leistungsanerkennung in Form von Urkunde, Abzeichen, Aufnäher und Pokal übergeben. Gleichzeitig stimmen sie damit einer Veröffentlichung ihres Namens im Mitteilungsblatt und auf der Homepage des Verbandes zu.

Liste der Wanderer, die 1.000 km, 5.000 km, 10.000 km, 20.000 km, 30.000 km und 40.076,6 km gewandert sind

Liste der Kinder/Jugendlichen, die 100 km, 400 km und 800 km gewandert sind.

Liste der 100km- Wanderer

## **8. Allgemeine Anforderungen an Teilnehmer und Leiter von Wanderungen**

### **8.1 Sportlicher Wanderer**

- Teilnahme an Wanderungen unter Beachtung der Regelordnung
- Grundkenntnisse zu Ausdauer, Puls und Wandergeschwindigkeit, der gesundheitlichen Wirkung des Wanderns und der Ersten Hilfe
- Kenntnis und Nutzung der wichtigsten Ausrüstungsgegenstände
- Orientierung mit der Karte
- Führung eines Startbuches als Nachweis absolvierter Wanderungen
- Aus- und Weiterbildung durch den Trainer C / Breitensport Wandern

### **8.2 Wanderleiter**

- Ausarbeitung von Wanderungen gemäß der Regelordnung
- Kenntnisse zu Grundlagen- und spezieller Ausdauer, Puls und Wandergeschwindigkeit, der gesundheitlichen Wirkung des Wanderns und der Ersten Hilfe
- Leitung von sportlichen Wanderungen, die alle gesundheitlichen Belange berücksichtigen
- Sichere Orientierung mit Karte und Kompass sowie Kenntnisse zum Höhenmesser und GPS-Geräten
- Kenntnis und Nutzung der Ausrüstungsgegenstände
- Ausbildung und Weiterbildung durch Trainer C / Breitensport Wandern im Verein oder in Verantwortung des Regionallehrwartes

### **8.3 Trainer C / Breitensport Wandern**

Zusätzlich zu den Anforderungen an den Wanderleiter (Abschnitt. 8.2) werden folgende Anforderungen gestellt:

- Ausführliche Kenntnisse zu allen Problemen des Wanderns und des Trainings, auch im Hochgebirge
- Ausarbeitung und Leitung von öffentlichen Vereinswanderungen, Hochgebirgswanderungen und öffentlichen Wanderveranstaltungen sowie Anleitung von Veranstaltern öffentlicher Wanderungen
- Fähigkeit zur Ausbildung, Anleitung und Weiterbildung von Wanderern und Wanderleitern. Diese Lehrbefähigung wird durch den Erwerb der Lizenz nachgewiesen
- Grundausbildung durch den Landessportbund Sachsen und durch spezialisierte Lehrkräfte bzw. Verbandslehrwart des SWBV über 120 Stunden. Lizenzerwerb durch Ablegung einer Prüfung. Weiterbildung mit 16 LE innerhalb von 4 Jahren zur Lizenzverlängerung

## **9. Verstöße gegen die Regelordnung**

Verstöße gegen die Regelordnung sind vereinsintern auszuwerten mit dem Ziel, dass der Verursacher sein Fehlverhalten erkennt und künftig die Regelordnung einhält.

Wiederholte Verstöße sind gemäß Vereinssatzung zu ahnden. In solchen Fällen ist der Vorstand des SWBV zu verständigen.

## **10. Literatur**

- [1] Seidel, E. Die Organisation von öffentlichen nichtgeführten Wanderungen. SWBV 2007 Kleindehnsa.
- [2] Kern, H. Orientierungswanderungen  
SWBV Leipzig 2000 (Unveröffentlichtes Manuskript)
- [3] Seidel, E. Bestimmung der Länge von Wanderungen,  
SWBV Dresden 2016 (Unveröffentlichtes Manuskript)



## Anlage 1

**Tabelle 1 Übersicht über Organisationsformen des sportlichen Wanderns**

	Organisationsform	Teilnehmer	Planung, Information	Unterlagen	Leitung bzw. Führung	Nachweis
<b>Interne Vereinswanderungen</b>						
<b>1.1</b>	Geführte Wanderung (Bildungswanderung)	Vereinsmitglieder	Vereinsplan	Wanderkarte	geführt durch Trainer C Wandern (Wanderleiter)	Wanderbericht und / oder Teilnehmerliste
<b>1.2</b>	Nichtgeführte Wanderung (sportliche Wanderung)	Vereinsmitglieder	Vereinsplan, auch vorherige Anmeldung beim Vorstand	Wanderkarte, Beschreibung	Wanderleiter (auch Trainer C Wandern)	Wanderbericht und / oder Teilnehmerliste

### **Öffentliche Wanderveranstaltungen des Vereins**

<b>2</b>	Öffentliche geführte Wanderung	Vereinsmitglieder und Nichtvereinsmitglieder	Vereinsplan, Ausschreibung, Wanderkalender, Medien	Wanderkarte, Beschreibung	geführt durch Trainer C Wandern	Teilnehmerliste / Startkarte Wanderbericht
<b>3</b>	Öffentliche nichtgeführte Wanderung	Vereinsmitglieder, Nichtvereinsmitglieder; einzeln oder in Gruppen	Ausschreibung, Wanderkalender, Medien	Streckenbeschreibung, Wanderkarte	Veranstalter, Trainer C Wandern	Startkarte
<b>4</b>	Öffentliche Orientierungswanderung	Vereinsmitglieder, Nichtvereinsmitglieder; einzeln oder in Gruppen	Ausschreibung, Wanderkalender, Medien	Kontrollpunktbeschreibung, Wanderkarte	Veranstalter, Trainer C Wandern	Startkarte

## Anlage 2

### Definitionen und Begriffserläuterungen

#### Ausdauer

Widerstand gegen Ermüdung, beim Wandern körperliche Leistungsfähigkeit (langdauerndes Gehen) und psychische Ausdauer (Orientierung)

- **Grundlagenausdauer**

Die Grundlagenausdauer ist die maximale aerobe Leistung, die durch Glukose als Energiequelle erreicht werden kann. Sie ist durch eine standardisierte Messung auf einem Fahrradergometer oder durch eine Messung an einer Stufe bestimmbar. Im SWBV entspricht diese Größe dem maximalen aeroben Arbeitsumsatz, der Ruheumsatz bleibt unberücksichtigt. Der Arbeitsumsatz wird in Punkten/h angegeben.

- **Spezielle Ausdauer**

Die spezielle Ausdauer, hier für das Wandern, ist die maximale aerobe Leistung, bei der überwiegend Fett als Energiequelle genutzt wird. Diese Leistung ist recht genau halb so groß wie die Grundlagenausdauer und wird in Punkten/h angegeben.

#### Belastungsgrenzen

Bei einem wenig trainierten Wanderer führen Belastungen bis zu dieser Grenze mit ausreichender Wahrscheinlichkeit nicht zu gesundheitlichen Schäden.

#### **BMI: Body-Maß-Index** (Körpergewichtsindex)

Der Index dient dazu, Über- und Untergewicht festzustellen. Er wird berechnet aus dem Körpergewicht in kg, geteilt durch das Quadrat der Größe in m.



Es gilt:

BMI	Bewertung
> 30	Übergewicht
25 ... 30	Leichtes Übergewicht
20 ... 24	Normalgewicht
< 19	Untergewicht

#### **Ganzheitlich gesundheitsfördernde Sportdurchführung**

Alle drei Komponenten der Gesundheit, das physische, psychische und soziale Wohlbefinden, werden durch die Art der Sportdurchführung verbessert.

#### **Gesundheit**

Gesundheit ist die Fähigkeit und die Motivation, ein wirtschaftlich und sozial aktives Leben zu führen. Mit anderen Worten: Gesundheit ist nicht nur Freisein von Krankheiten, sondern das Gleichgewicht des Organismus in



der Wechselbeziehung mit der Umwelt, also geistiges, körperliches und soziales Wohlbefinden.

### **Gesundheitssport**

Gesundheitsorientierter Sport nach vom Landessportbund festgelegten Qualitätskriterien. Sportliches Wandern kann Gesundheitssport sein, wenn diese Kriterien erfüllt werden.

### **Gruppe**

Die Sozialwissenschaft bezeichnet eine Sammlung von mehr als 3, in Sonderfällen auch 2 Personen, die ein gemeinsames Ziel anstreben, als Gruppe. Entsprechend den Beziehungen der Gruppenmitglieder untereinander werden formale und soziale Gruppen unterschieden.

- **Formale Gruppe**

Gruppe von Menschen, die ein bestimmtes Ziel verfolgen, ohne gegenseitig in Beziehungen zu treten, ohne sich gegenseitig zu unterstützen. Der Führer der Gruppe ist kein Gruppenmitglied. Diese Merkmale treffen vor allem auf kommerzielle öffentliche Wanderungen zu. Eine ganzheitlich gesundheitliche Zielsetzung ist dabei nicht möglich.

- **Soziale Gruppe**

Eine Gruppe, die sich gegenseitig unterstützt, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, die dauerhafte soziale Beziehungen und Kontakte unterhält, wird soziale Gruppe genannt. Der Leiter der Gruppe ist Gruppenmitglied. Diese und weitere Merkmale treffen auf eine Wandersportgruppe zu. Auch ein alleingehender Markierer oder Teilnehmer einer Orientierungswanderung gehört zu einer solchen Gruppe.

### **Jugend**

Da das Wachstum der Gelenke erst mit 21 Jahren abgeschlossen und erst danach der Gelenkknorpel voll belastbar ist, werden die Grenzen für das Jugendalter beim sportlichen Wandern auf 14 ... 21 Jahre festgelegt.

### **Kondition**

Die Kondition von Wanderern ist die gewichtete Summe aller leistungsbestimmenden Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit) und Persönlichkeitsmerkmale (Wille, Härte gegenüber Witterungseinflüssen).

### **Leistung**

Leistung ist Energie pro Zeit, in der Medizin wird diese Größe Umsatz genannt (Grund-, Ruhe- und Arbeitsumsatz). Beim Wandern wird die Nettoleistung, der Arbeitsumsatz, in Punkten pro Stunde angegeben.

Im Sport wird das Zurücklegen einer größeren Strecke oft ebenfalls als eine hohe Leistung genannt, da dabei eine möglichst kurze Zeit angestrebt wird. Im Wandersport sollte diese Art der Leistungsbewertung vermieden werden.

- **Aerober Leistungsbereich**

Bereich, bei der die körperliche Leistung mit ausreichender Sauerstoffversorgung der Muskulatur erbracht wird. Durch die richtige Wahl der Wandergeschwindigkeit ist mit Fetten als Energieträger ein langdauerndes Wandern möglich.

- **Anaerober Leistungsbereich**

In diesem Bereich wird kurzzeitig eine hohe Leistung erbracht, jedoch kann der Umsatz von Glukose als Energieträger nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff erfolgen, was unter anderem zu Laktatbildung führt. In diesem Leistungsbereich werden Sportarten mit kurzer Belastungsdauer betrieben, z.B. Kurz- und Mittelstreckenlauf. Eine langdauernde Leistung, wie z.B. beim Wandern, ist in diesem Bereich nicht möglich.

- **Aerob/anaerober Leistungsbereich**

In diesem Grenzbereich wird die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System, d.h. die Grundlagenausdauer trainiert. Da die Trainingsdauer 1 Stunde nicht überschreiten sollte, ist dieses Training während einer Wanderung unzweckmäßig.

### **Leistungsfähigkeit**

Die Leistungsfähigkeit wird physisch durch die spezifische Ausdauer, psychisch durch die Orientierungsfähigkeit bestimmt. Krankheiten, Medikamente und Drogen können sie stark beeinflussen.

### **Punktbewertung**

Die Punktbewertung kennzeichnet den Energieaufwand für eine Wanderung und ermöglicht den Vergleich von Wanderungen mit unterschiedlichen Streckenprofilen. Definiert wird ein Punkt/km als der Energieaufwand für einen Kilometer in der Ebene bei einer Geschwindigkeit von 5,5 km/h mit wandertypischer Ausrüstung, bezogen auf das Körpergewicht. Demnach beträgt 1 Punkt/km = 2,6 kJ/kgkm

Da für 1 km in der Ebene und für 100 m Steigung näherungsweise der gleiche Energieaufwand notwendig ist, kann für 1 km Wanderstrecke oder 100 m Steigung ein Punkt vergeben werden. Der Energieaufwand für Gefällestrecken entspricht in grober Näherung dem in der Ebene. Durch Zuschläge für Gepäck, Ausrüstung und Weg, z.B. im Hochgebirge, wird der höhere Energieverbrauch unter den gegebenen Umständen berücksichtigt.

### **Senior**

Ein Wanderer, dessen Grundlagenausdauer kleiner als 12 Punkte/h ist, wird im SWBV als Senior geführt. Das ist im Mittel ab 60 Jahre der Fall.

### **Sport** (gesundheitsfördernd), **Breitensport**

Sport ist eine freudbetonte körperlich-geistige und soziale Betätigung, die dazu dient, das Defizit zwischen der im täglichen Leben, im Beruf und in

der Ausbildung möglichen und der gesundheitlich notwendigen Bewegung und Betätigung auszugleichen.

### **Sportliches Wandern**

Sportliches Wandern ist Gehen in einer sozialen Gruppe mit einer der spezifischen Ausdauer entsprechenden Geschwindigkeit, um über eine vorgegebene Strecke auf Wegen und Pfaden bei ständiger Orientierung und aufmerksamer Beobachtung der Umgebung ein vorbestimmtes Ziel zu erreichen.

Nicht zum sportlichen Wandern gehören:

- **Lauf**  
Fortbewegungsart, bei dem zeitweise beide Füße den Kontakt zum Boden verlieren. Leichtathletische Sportart, bei der die notwendige Zeit für das Durchlaufen einer Strecke gemessen wird. Durchgeführt auf Laufbahnen, im Gelände (Crosslauf) mit Zwangsführung, im Gelände mit selbständiger Orientierung und mehreren Zielen (Posten), siehe Orientierungslauf.  
Bei ultralangen Strecken (1.000-Meilen-Lauf, 8-Tage-Lauf) vom Extremwandern nicht mehr exakt unterscheidbar.
- **Orientierungslauf**  
Aufsuchen eines oder mehrerer unbekannter Ziele bei eigener Orientierung im freien Gelände unter Zeitbewertung.
- **Sportliches Gehen**  
Gehen mit einer besonders ökonomischen, eine hohe Geschwindigkeit ermöglichenden Schrittart (Hüftdrehen, lineares Fußsetzen), wobei stets mindestens ein Fuß den Boden berühren muss. Leichtathletische Sportart, Zeitbewertung.
- **Ausflug**  
Aufsuchen eines Zieles unter Nutzung von Fortbewegungshilfen ohne sportlich/gesundheitliche Zielsetzung
- **Exkursion**  
Aufsuchen eines speziellen Punktes zum ausschließlichen Bildungserwerb, ohne sportlich/gesundheitliche Zielsetzung, z. B. kulturhistorische, biologische oder geologische Exkursion.
- **Spaziergang**  
Gehen ohne spezielle Zielsetzung
- **Führungswanderung**  
Wandern unter strenger Führung als formale Gruppe ohne gesundheitlich ganzheitliche Zielsetzung. Meist kommerziell orientiert.

### **Trainierter Wanderer**

Ein trainierter Wanderer besitzt eine 10% höhere Grundlagenausdauer (GLA) als ein Untrainierter, kann die spezielle Ausdauer zum Wandern nutzen und sich sicher mit der Karte orientieren. Durch zusätzliches Training an 2...3 Tagen in der Woche, z.B. durch Laufen über jeweils 5...10 km, lässt sich die Grundlagenausdauer um 20 ... 50% erhöhen.

### **Training**

Training ist ein planmäßiger Prozess, der eine Zustandsänderung der komplexen sportlichen Leistungsfähigkeit beabsichtigt, beim Wandern sind das in erster Linie die Grundlagenausdauer (z.B. durch Laufen), die spezielle Ausdauer (durch Wandern > 3 h ohne Erholungspausen) und die Orientierungsfähigkeit.

### **Volkssportliche Wanderung**

Der Begriff Volkssportliche Wanderung wird sehr verschieden genutzt. In vorliegenden Regeln wird eine Volkssportwanderung mit einem Wert von bis zu 15 Punkten definiert.

### **Volkswanderung**

Geführte oder nichtgeführte öffentliche Wanderung mit mehr als 30 Wanderern

### **Wandergeschwindigkeit**

Zurückgelegter Weg pro Wanderzeit. Pausen gehören nicht zur Wanderzeit, sie verfälschen sonst die tatsächlich erbrachte Leistung.

- **Optimale Wandergeschwindigkeit**

Geschwindigkeit, bei der die Leistung die spezielle Ausdauer nicht überschreitet. Als grober Richtwert gilt im Alter von 50 ... 70 Jahren der Pulswert von 160 - Lebensalter als Maß für die richtige Belastung.

- **Gemittelte Wandergeschwindigkeit**

Wandergeschwindigkeit, gemittelt über unterschiedliche Steigungen

### **Wanderstrecke**

Vorgeplante Strecke, die vom Wanderer zurückgelegt werden soll. Verlängerungen der Strecke durch Verlaufen gehören nicht zur Wanderstrecke und werden deshalb nicht gewertet, dagegen werden Verkürzungen durch Abschneiden von Streckenteilen von der Streckenlänge abgezogen. Besonders bei Sport- und Langstreckenwanderungen ist deshalb ein Nachweis der gelaufenen Strecke notwendig (z.B. durch Kontrollstellen).

Die Ermittlung der Streckenlänge sollte mit Geräten und Messverfahren erfolgen, die einen Fehler von 2% bzw. eine Standardabweichung von 1% nicht überschreiten. Damit wird der Vertrauensbereich von 5% eingehalten [3].

### Anlage 3

#### Beispiele für die Berechnung des Energieaufwandes mit Punkten (Pkt)

1. 36 km Wanderung im Flachland:	36 Pkt
2. Wanderung über 15 km im Flachland mit 12 kg schweren Gepäck (Zuschlag 20%)	15 Pkt <u>+3 Pkt</u> 18 Pkt
3. Wanderung im Hochgebirge zu einer Hütte und zurück, ges. Strecke 12 km 500 m Höhenanstieg Punktzahl aus Strecke und Höhe 20% Zuschlag für Hochgebirge	12 Pkt <u>+5 Pkt</u> 17 Pkt <u>+3,4 Pkt</u> 20,4 Pkt = 20 Pkt
4. wie 3, mit 12 km Strecke und Gepäck 500 m Höhenanstieg Punktzahl aus Strecke und Höhe 20% Zuschlag für Hochgebirge 20% Zuschlag für Gepäck, 18 kg	12 Pkt <u>+5 Pkt</u> 17 Pkt <u>+3,4 Pkt</u> <u>+3,4 Pkt</u> 23,8 Pkt = 24 Pkt

#### Beispiele für die Abschätzung der Leistung in Punkten/Stunde (Pkt/h)

- 12 km Wanderung im Flachland, Gesamtdauer 3 h,  
Pausen 2 x 15 min.:  
Strecke 12 Pkt  
Leistung 12 Pkt / 2,5 h 4,8 Pkt/h  
Für einen 60-jährigen Wanderer ist diese Leistung sicher zu schaffen,  
ein 75-jähriger Wanderer wird überlastet (Trainingsleistung über maximal 1 Stunde)
- 15 km im Mittelgebirge, Gesamtdauer 4 h mit 3 Pausen je 10 min  
Strecke 15 Pkt mit Faktor 1,13 für Mittelgebirge 17 Pkt  
Leistung 17 Pkt / 3,5h 4,9 Pkt/h

3. Strecke: 7,7 km im Hochgebirge, Höhendifferenz 1308 m, das entspricht 17% Steigung, angegebene Anstiegsdauer: 3,5 h.

Strecke: 7,7 Pkt, Höhe 13,1 Pkt,	20,8 Pkt.
----------------------------------	-----------

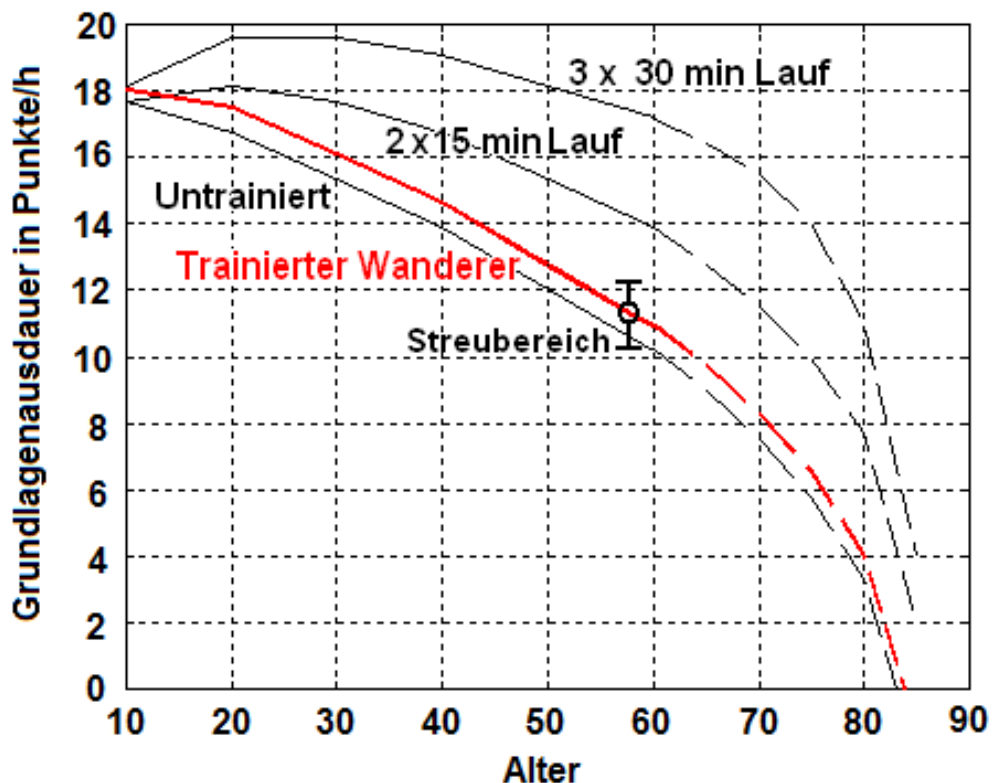
30% Zuschlag für reine Anstiege	<u>6,2 Pkt</u>
---------------------------------	----------------

Gesamtzahl	27,0 Pkt
------------	----------

Leistung: 27 Pkt/3,5 h	7,7 Pkt/h
------------------------	-----------

Diese Zeit ist für einen 45-jährigen trainierten Wanderer ohne Pause gut zu schaffen, ein 60-jähriger benötigt 4 h ohne Pause.

## Anlage 4 Grundlagenausdauer (GLA)



### Hinweise für die Nutzung des Diagramms

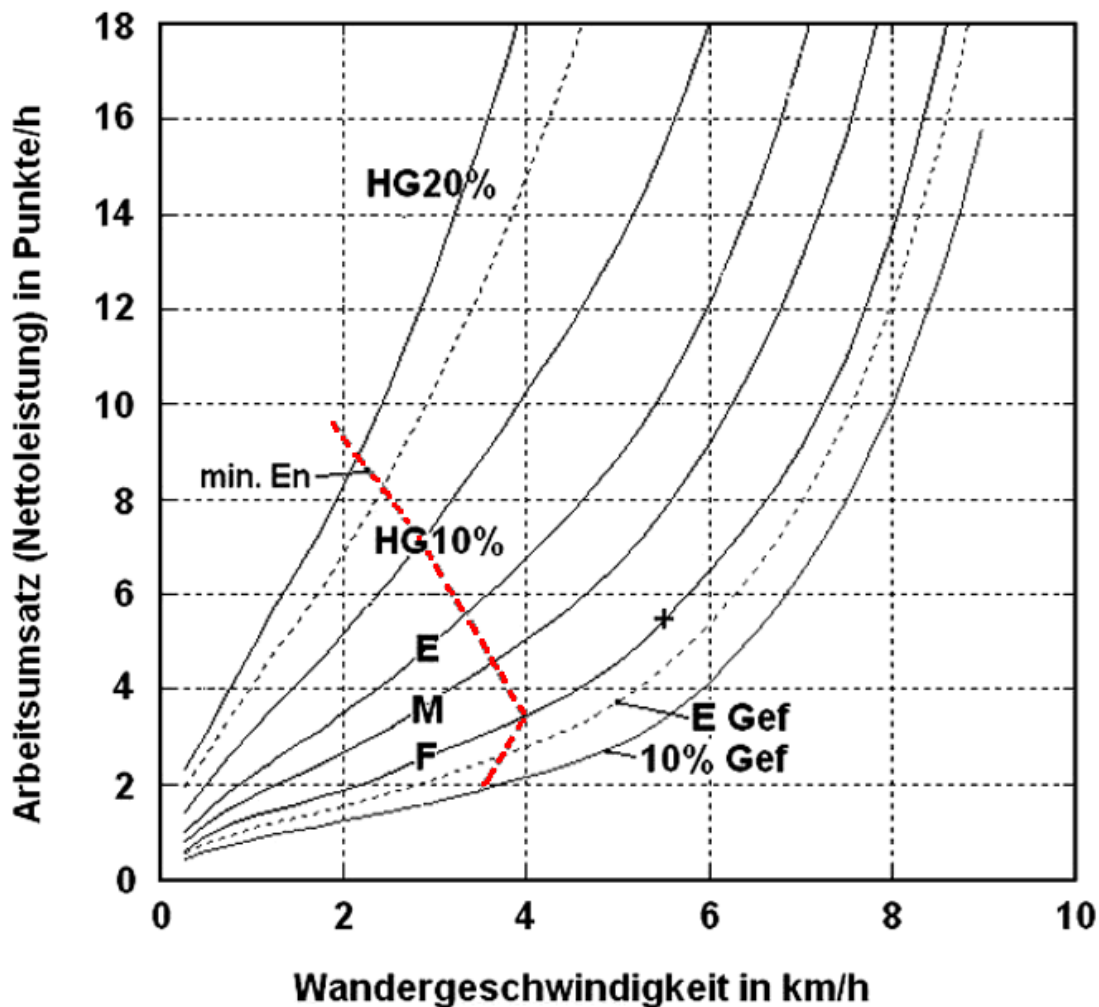
Stehen keine gemessenen Werte für die Grundlagenausdauer (GLA) zur Verfügung, können unter Beachtung des Streubereiches und des Trainingszustandes diese Werte aus dem Diagramm entnommen werden. Der **trainierte Wanderer** wandert wöchentlich einmal, durch regelmäßiges GLA-Training außerhalb von Wanderungen, z.B. 2 mal 15 Minuten Lauf oder 3 mal 30 Minuten Lauf pro Woche können höhere Ausdauerwerte erreicht werden.

### Nutzbarkeit der Grundlagenausdauer

GLA	Maximale Gesamtdauer	Nutzung
100%	15 Minuten	GLA-Messung
75%	1 Stunde	GLA-Training, Lauf
65%	3 Stunden	Wandern (kürzere Strecke)
50%	>8 Stunden	Wandern (spezielle Ausdauer)

**Beispiel:** Ein untrainierter 60-jähriger (GLA=10 Pkt/h) kann mit maximal 5 Pkt/h mehr als 8 Stunden wandern, in 3 Stunden mit 6,5 Pkt/h im Mittelgebirge maximal 17 km wandern, 1 Stunde mit 7,5 Pkt/h trainieren oder 15 min mit 10 Pkt/h laufen.

## Anlage 5 Leistung beim Wandern



<b>F</b>	<b>Flachland</b>
<b>M</b>	<b>Mittelgebirge</b>
<b>E</b>	<b>Elbsandsteingebirge</b>
<b>HG10%</b>	<b>Hochgebirge, 10% Steigung</b>
<b>HG20%</b>	<b>Hochgebirge, 20% Steigung</b>
<b>E Gef</b>	<b>Elbsandsteingebirge, typ. Gefälle</b>
<b>10% Gef</b>	<b>Hochgebirge, 10% Gefälle</b>
<b>min. En</b>	<b>Leistung bei minimalem Energieverbrauch</b>

### Hinweise für die Nutzung des Diagramms

Aus dem Diagramm kann die für An- und Abstiege notwendige Leistung bei angepasster Ausrüstung abgelesen werden, die sich aus der Wandergeschwindigkeit ergibt. Z. B. ist im Hochgebirge bei 15% Steigung und 2,5 km/h Geschwindigkeit bei min. Energieverbrauch eine Leistung von 8,2 Pkt/h notwendig.