

Um fit zum Wandern zu sein, sollte man regelmäßig Ausdauer- und Krafttraining betreiben. Es empfiehlt sich, 2-3 Mal pro Woche Ausdauertraining wie Joggen, Walken oder Radfahren zu absolvieren und zusätzlich Krafttraining zu machen, um die Bein-, Rücken- und Rumpfmuskulatur zu stärken.

Ausdauertraining:

- **Regelmäßigkeit:** 2-3 Mal pro Woche für 30-60 Minuten.
- **Intensität:** Erhöhen Sie die Intensität schrittweise, bis Sie eine angenehme Belastung erreichen, die Sie für die geplante Wanderung benötigen. Ein Puls von 135-150 Schlägen pro Minute kann ein guter Richtwert sein.
- **Möglichkeiten:** Laufen, Walken, Radfahren, Schwimmen, Treppensteigen.
- **Speziell für Wanderungen:** Integrieren Sie Steigungen und unebenes Gelände in Ihr Training, um sich an die Belastungen beim Wandern anzupassen.

Krafttraining:

- **Zweck:** Stärkung der Bein-, Rücken- und Rumpfmuskulatur, die für das Wandern wichtig sind.
- **Übungen:** Kniebeugen, Ausfallschritte, Plank, Rückenstrecker, seitliche Plank.
- **Wadenmuskulatur:** Nicht vernachlässigen, da diese beim Bergaufgehen stark beansprucht wird.
- **Häufigkeit:** 1-2 Mal pro Woche.

Zusätzliche Tipps:

- **Wanderungen als Training:**

Nutzen Sie kürzere Wanderungen als Vorbereitung und steigern Sie die Distanz und den Schwierigkeitsgrad schrittweise.

- **Rucksack:**

Gewöhnen Sie sich an, mit Rucksack zu trainieren, um sich an das zusätzliche Gewicht zu gewöhnen.

- **Verpflegung:**

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um genügend Energie für die Wanderungen zu haben.

- **Schrittweise Steigerung:**

Steigern Sie die Intensität und Dauer Ihrer Wanderungen langsam, um Überlastung zu vermeiden.

- **Realistische Selbsteinschätzung:**

Seien Sie ehrlich zu sich selbst, wie fit Sie sind und planen Sie Ihre Wanderungen entsprechend.