Merkblatt Wandergruppe Pensionierte VPOD Bern

Allgemein

Die Wanderungen finden monatlich Januar – November, jeweils am 2. Mittwoch des Monats statt. Das Jahresprogramm der Wanderungen wird jeweils im Dezember bekannt gegeben. Alle Wanderungen werden durch die Wanderleitung rekognosziert. Die Wanderleitung behält sich Anpassungen der Routen vor. Jede Wanderung wird einzeln ausgeschrieben. Wer mitwandern möchte, melde sich bei der verantwortlichen Wanderleitung an.

Vor der Wanderung

Traue ich mir die Wanderung zu? (Dauer, Auf-/Abstiege, Anforderungen/Klassierung des Weges, Höhe müM) -> Anmelden
Ausrüstung zusammenstellen:
Immer dabei, Ausweis, Notfallkarte (beides am besten im Portemonnaie), persönliche Medikamente, Regen-/Sonnenschutz, Getränk, Wanderschuhe, Wanderstöcke; Verpflegung gemäss Ausschreibung der Wanderung.

Während der Wanderung

Wir wandern in der Gruppe, die i.d.R. von einer Wanderleiterin angeführt und von einer zweiten Leiterin abgeschlossen wird. Das Tempo ist so angepasst, dass die vorangehende Person gesehen werden kann.
Die Wanderleiterinnen weisen auf den Einsatz von Stöcken hin.
Kurze Pausen für Sehenswertes sind eingeplant.
Bei technisch anspruchsvolleren Passagen marschiert jede Person in ihrem eigenen Tempo. An geeigneter Stelle warten wir aufeinander.
Für Kleiderwechsel, Fotos, Aussicht bewundern etc. stets an sicherer Stelle anhalten.
Auf Strassen auf der RECHTEN Strassenseite in Einerkolonne gehen.
Kurzes Verlassen der Gruppe der Wanderleitung mitteilen.

Nach der Wanderung

Wer die Wanderung vor dem offiziellen Ende verlässt, tut dies auf eigene Verantwortung und spricht sich mit der Wanderleitung ab.
Genügend trinken, essen, Materialkontrolle und -pflege, Ausruhen

Fitnesstipps für den Alltag

Regelmässige, zügige Spaziergänge ca. 1h.
Treppensteigen aufwärts und abwärts OHNE Benützung des Handlaufs.
Kniebeugen: Füsse FLACH auf dem Boden, Hocke so tief wie möglich.
Sich auf den Boden setzen und aufstehen ohne sich an Möbelstücken hochzuziehen.
Regelmässig Einbeinstand üben - ohne festhalten.
Lasten besser in einem Rucksack statt in der schweren Tasche tragen.