

# DRAUSSEN UNTERWEGS IN CORONA- ZEITEN

© nicolas-picard, unsplash

Mit diesem Infoblatt möchten wir Ihnen neue Wege aufzeigen, wie Sie die Natur stressfrei und sicher entdecken. Wo können Sie sich bewegen, ohne auf viele andere Nutzer zu stoßen? Wie bereitet man auf ganz einfache Art und Weise Ausflüge vor, und wie führt man sie dann draußen mit Smartphone, Karte oder GPS-Gerät durch? Wie kann man den anderen Naturnutzern sicher, aufmerk-

sam und freundlich begegnen? Sie werden sehen: Selbst wenn nur kurze Ausflüge möglich sind, kann man die eigene Umgebung vielfach neu entdecken, die eigene Gesundheit dabei fördern und Stress abbauen. Das gilt übrigens auch für die Zeit nach den corona-bedingten Einschränkungen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude in der Natur!

## SEIEN SIE MUTIG!

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und daher neigen wir auch dazu, immer wieder dieselben Strecken zu laufen oder zu befahren. Dort kennt man sich aus, diese Strecken kann man einschätzen. Versuchen Sie doch einmal, neue Wege zu entdecken. Das ist einfacher, als man zunächst glaubt und verschafft Energie für die Entdeckung neuer Touren auch in der Zeit nach Corona.

## WAS IST ERLAUBT?

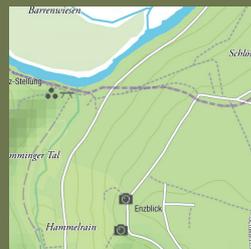
Gerade die corona-bedingten Regelungen ändern sich sehr schnell. Die Internetseite Ihrer Kommune gibt Ihnen einen Überblick über die aktuellen Verordnungen und zeigt örtliche Ansprechpartner. Beachten Sie, dass derzeit auch Wanderwege vorübergehend gesperrt sein können. Am besten erkundigen Sie sich im Vorfeld beim zuständigen Tourismusbüro.

## WO IST MÖGLICHST WENIG LOS?

Rad- und Wanderrouten an Flüssen, Bachläufen und Seen sind häufig überlaufen. Es gibt aber eine Menge ausgeschilderter Wege abseits der Haupttrouten, die man sich in Karten und Internetportalen anschauen kann. Schon bei einem Blick auf die gewohnte Fahrrad- oder Wanderkarte (die gibt es im örtlichen Buchhandel oder in der Tourist-Info) findet man mit Sicherheit Strecken, die man noch nicht unter die Räder oder Wanderschuhe genommen hat. Erst recht, wenn man antizyklisch unterwegs ist, am besten morgens. Oder auch mal bei wolkenverhangenem Himmel.

## BREITE WEGE SIND TRUMPF

Wer es ganz ruhig haben möchte, sollte Wege wählen, die sonst eher langweilig erscheinen. Das sind beispielsweise die typischen Wirtschaftswege zwischen den Feldern, aber auch die „Forstauto-bahnen“, also die breiten Wege im Wald. Diese eignen sich hervorragend für problemlose Begegnung.



Meist sind die „zweilinen Wege“ auf topographischen Karten als breite Fahrwege besonders geeignet, danach die einlinigen, nicht gestrichelten. Bitte beachten Sie die Legende der jeweiligen Karte, die Darstellung ist durchaus unterschiedlich.

## WER KENNT GEEIGNETE WEGE?

Kontaktieren Sie am besten Ihren Tourismusverband oder ihre lokale Tourist-Info und fragen nach corona-tauglichen Routenvorschlägen. Auch die lokalen Wanderverbände, der ADFC oder Sportverbände können Ihnen Vorschläge für Touren mit weniger Besucherandrang geben.

Auf Internetportalen wie Outdooractive gibt es zahlreiche beschriebene und bebilderte Tourenvorschläge. Diese können ausgedruckt, aber auch direkt auf Smartphone oder GPS-Gerät heruntergeladen werden. Beachten Sie hierbei: Je beliebter der Routenvorschlag ist, desto höher wird auch die Freqüentierung sein.

## ZUHAUSE PLANEN IST BESSER ALS UNTERWEGS

Wenn Sie sich von Ihrem Navi leiten lassen wollen, planen Sie Ihre Tour am besten am Rechner zu Hause. Smartphones und GPS-Geräte berechnen zwar auch unterwegs Strecken von A nach B. Aber dies funktioniert teilweise nur mit Mobilfunkempfang.

Die schönsten Wege können Sie auf digitalen Karten am PC-Monitor entdecken, sich eine Tour zusammenstellen und diese dann auf Smartphone oder GPS-Gerät herunterladen. Geeignete Online-Portale finden Sie unten.

## WIE ORIENTIERT MAN SICH UNTERWEGS?

Wer sich mit Karten auskennt, ist bestens vorbereitet. Smartphones und GPS-Geräte zeigen mittlerweile auch im Wald relativ genau die eigene Position.

Vor der ersten Wanderung sollte die Outdoor-Navigation unbedingt einmal im eigenen Wohnumfeld geübt werden, mit etwas Zeit, am besten alleine. Zur Sicherheit sollte die Karte auf dem digitalen Navi gespeichert sein. Das bieten die meisten GPS-Geräte. Bei Smartphones ist es meist notwendig, das entsprechende Kartengebiet herunterzuladen.

## ACHTSAM UNTERWEGS

Abstand ist in Corona-Zeiten die wichtigste Regel - aber deswegen muss man noch lange nicht wegschauen, wenn man sich begegnet. Ein Lächeln macht jede Begegnung angenehmer, das Ausweichen fällt umso leichter. Schnelle Sportler im Wald streuen mehr Partikel als langsame Wanderer und sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein. Für alle gilt: Wer sich von hinten an Personen annähert, sollte sich unbedingt bemerkbar machen (Klingel, Ruf).

## ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Nutzen Sie die Zeit, um sich selbst weiter fortzubilden. Zum Karten lesen gibt es kurze und übersichtliche Anleitungen, und für das Planen sowie die Navigation vor Ort gibt es Kurse und Webinare (siehe unten). Kurze Touren sind übrigens ideale Trainingseinheiten. Wer in der eigenen Umgebung übt, gewinnt Sicherheit für die spätere Tour in fremden Ländern und Gegenden. Und die Zeit nach Corona kommt – ganz bestimmt!



### TIPPS

- Meiden Sie schmale Wege und Pfade
- Tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung bei sich, die Sie ggf. anziehen können
- Informieren Sie sich vor Ihrem Ausflug über die lokalen und aktuellen Corona-Regeln, eventuelle Sperrungen und Zugangsbeschränkungen
- Nutzen Sie weniger beliebte Tage und Tageszeiten für Ihren Ausflug



© jamie-street, unsplash

## HILFSMITTEL UND WEITERE INFOS:

- Faltblatt „Tipps zum Kartenlesen“ ([www.dgfk.net/download/TIPPSzumKartenlesen.pdf](http://www.dgfk.net/download/TIPPSzumKartenlesen.pdf))

- Handbuch „GPS für Biker“ (ISBN-13: 978-3-7654-4981-9)

## INTERNETPORTALE UND APPS

- komoot ([www.komoot.de](http://www.komoot.de))
- Outdooractive ([www.outdooractive.com](http://www.outdooractive.com))
- Phonemaps ([www.phonemaps.de](http://www.phonemaps.de))



- OSMAand ([www.osmand.net](http://www.osmand.net))
- BRouter ([www.brouter.de/brouter-web](http://www.brouter.de/brouter-web))
- AllTrails ([www.alltrails.com](http://www.alltrails.com))
- Kompass ([www.kompass.de](http://www.kompass.de))

## NAVISO OUTDOORNAVIGATION

([www.naviso.de](http://www.naviso.de)):

- kostenloser Mini-Workshop zur Tourenplanung
- Webinare / Online-Kurse
- GPS-Kaufberatung
- Podcast: Navi OnAir



Eine gemeinsame Aktion von:



[www.tour-konzept.de](http://www.tour-konzept.de)



[www.naviso.de](http://www.naviso.de)