

Nina Rühlig



FERN  
WANDERN  
FÜR  
FRAUEN

Ein Leitfaden rund um  
Mehrtagestouren



OUTDOOR



„DIE SCHÖNHEIT DER  
WELT ERSCHLIESST SICH BEIM  
WANDERN AUF EINE GANZ  
BESONDERE ART UND WEISE.“

Nina Rühlig

### #DASKLEINEGELBE

Teilt eure Abenteuer auf Social Media mit uns und unserer Fernwandercommunity und findet viele weitere Touren- und Draußen-Tipps unter

[@outdoorverlag](#)



Nina Rühlig

# FERNWANDERN FÜR FRAUEN

Ein Leitfaden rund um  
Mehrtagestouren

Mit Illustrationen  
von Lena Haase



**OUTDOOR**

# INHALTSVERZEICHNIS

Los geht's – Worte und Gedanken  
auf den Weg 04

## 1 VON DEN QUALITÄTEN DES FERNWANDERNS 06

## 2 FRAUEN AUF TOUR - FRÜHER UND HEUTE 10

## 3 WAS HINDERT FRAUEN AM LOSZIEHEN? 16

Ich habe wenig Zeit	17
Mein Geld ist knapp	19
Ich habe Angst	19
Mir fehlt jemand, die oder der mitgeht	20
Ich bin unsicher, was ich an Ausrüstung brauche	21
Ich weiß nicht, wie ich einen Weg auswählen soll	21
Die Hütten sind mir zu voll	21
Ich bin unsicher, ob ich fit und gesund genug bin	22
Das Verlassen meiner Komfortzone fällt mir schwer	23

## 4 VORTEILE VON FRAUEN BEIM WANDERN 26

## 5 AUSWAHL VON GEEIGNETEN MEHRTAGESTOUREN 30

Können und Erfahrung	32
Zur Verfügung stehende Zeit	33
Die Art der Strecke: Rundtour oder Etappenwanderung	33
An- und Abreisemöglichkeiten	33
Auswahl der Unterkunft	34
Sonstige Infrastruktur vor Ort	34
Wetter und klimatische Bedingungen	34

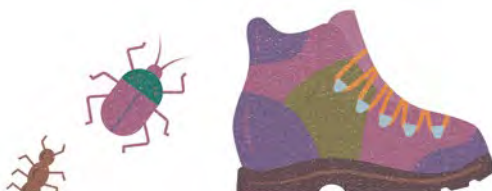
Die Markierung der Tour	34
Die Sprache	35
Bekanntheit eines Weges	36
Sicherheit vor Ort	36
Möglichkeiten für die Wegrecherche	37

## 6 PLANUNG, VORBEREITUNG UND ORGANISATION 38

Die Einteilung der einzelnen Etappen	40
An- und Abreise / Mobilität unterwegs	44
<i>Exkurs: Schwierigkeitsgrade</i>	45
Die verschiedenen Übernachtungsmöglichkeiten	46
Körperliche Vorbereitung	47
Der Einfluss der Menstruation	48
Ernährung auf Tour	49
Kalkulation der Kosten von Mehrtagestouren	52
Was sonst noch zu berücksichtigen ist	53
<i>Exkurs: Wandern mit kleinem Budget</i>	56

## 7 WANDERN MIT LEICHEM GEPÄCK 58

Der passende Rucksack	63
<i>Exkurs: Packen und Tragen</i>	64
Die Auswahl der Schuhe	66
Bekleidung auf Tour	69
<i>Exkurs: Materialien</i>	71
Der Inhalt des Waschbeutels	72
Medikamente und Erste Hilfe für kleinere und größere Notfälle	73
Elektronische „Hilfsmittel“	73
Mit Wanderstöcken auf Tour	74





Wichtige Dokumente	75
Sonstiges	75
Zusätzliche Ausrüstung für Touren mit dem Zelt	76
Checkliste Ausrüstung	80

## 8 AUFBRECHEN UND UNTERWEGSSEIN 82

Der Einfluss der Psyche	85
Der Körper auf Tour	86
Essen, Trinken und Einkaufen unterwegs	88
Orientierung, Navigation und Umlanen	89
Stromversorgung	90
Gesundheit und Hygiene unterwegs	91
Menstruation auf Tour	92
Umgang mit Nässe, Kälte und Hitze	93
Sicherheit unterwegs	94
Unterkunftssuche von unterwegs	95
Fotostrecke „Unterwegs“	96

## 9 VOM UMGANG MIT ÄNGSTEN UND GEFAHREN 102

Die Funktionen von Angst	104
Die Angst davor, alleine zu biwakieren	105
Die Angst vor übergriffigen Männern	107
<i>Exkurs: Was ihr tun könnt, wenn ihr euch unsicher fühlt</i>	109
Die Angst vor der Einsamkeit auf Tour	111
Ängste in Bezug auf die Orientierung	112
Angst vor Unfällen und Verletzungen	113
Die Gefahr des Gewitters und anderer Wetterereignisse	114
Die Angst vor Tieren	118



## 10 WENN MAL WAS NICHT KLAPPT 126

Meine Ausrüstung ist mir zu schwer.	127
Mir fehlt ein wichtiges Ausrüstungs- teil oder ein bestimmtes Essen.	127
Teile meiner Ausrüstung sind kaputt oder verloren gegangen.	128
Ich bekomme oder habe Blasen.	128
Ich habe mich verlaufen.	129
Die Tour ist mir zu schwer oder zu anstrengend.	129
Das Wetter ist schlecht.	129
Ich fühle mich mental erschöpft oder kann nicht mehr.	130
Ich finde keine Unterkunft an meiner Strecke.	130
Ich habe Schmerzen oder ich habe mich verletzt.	131
<i>Exkurs: Hilfe holen im Notfall</i>	132

## 11 FERNWANDERN SCHWANGER, MIT KINDERN, IN DEN WECHSELJAHREN 134

Fernwandern in der Schwangerschaft	135
Fernwandern mit Kindern	138
Fernwandern in den Wechseljahren	140

## 12 ACHTSAM UNTERWEGS IN DER NATUR 142

## 13 ZEHN SCHÖNE TOUREN IN EUROPA 144

Epilog	156
Anhang / Links	157
Impressum	160



# WAS HINDERT FRAUEN AM LOSZIEHEN?

Immer wieder rede ich mit Frauen, die gerne wandern gehen wollen, es aber nicht machen. Da ich selber keinerlei Probleme damit habe, einfach den Rucksack zu packen und loszugehen (außer vielleicht manchmal zu wenig Zeit zu haben), war ich neugierig auf die Gründe hierfür und habe einigen von ihnen die Frage gestellt, was sie hindert. Zu ein paar der dabei genannten Hemmnisse werde ich direkt in diesem Kapitel Tipps und Hinweise geben. Einzelne andere werden in späteren Kapiteln ausführlicher thematisiert. Darauf weise ich dann jeweils hin.

So banal es auch klingt: Das Wichtigste ist immer das Treffen einer klaren Entscheidung. Wenn diese steht, findet sich zumeist auch ein Weg. Selbst wenn das vielleicht nicht sofort der Fall ist, so kann doch die Idee reifen und zu einem späteren Zeitpunkt in die Umsetzung gehen. Auch ein Traum für die Zukunft kann bereichernd sein.

## ICH HABE WENIG ZEIT

Egal, ob Alltagsverpflichtungen, die Familie, der Job oder die Schule: Frei verfügbare Zeit ist bei den meisten Menschen nur begrenzt vorhanden.

Um vom Wandern zu profitieren, muss es jedoch nicht immer gleich die ganz große Tour sein. Zu Fuß in der Natur kann sich auch ein (verlängertes) Wochenende nach einer echten Auszeit anfühlen.

## Tipps und Tricks

- Eine **kurze Anreise** spart Zeit. Wenn Ihr bereits am Anreisetag wandern könnt und auch den Abreisetag dafür nutzt, schenkt das zwei (halbe) Wandertage.
- Lebt Ihr mit jemandem zusammen? Um sich ein paar Tage „rausnehmen“ zu können, könnten Absprachen mit dem Partner oder der Partnerin hilfreich sein. So kann jede und jeder mal was für sich machen, ohne die gemeinsame Zeit aus dem Auge zu verlieren. Dabei ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und diese zu formulieren. Klar ist: Wer mit sich glücklich ist, bringt auch der Familie mehr Freude und hat mehr Kraft und Energie für den (gemeinsamen) Alltag.
- Wenn eine **Kinderbetreuung** für ein paar Tage notwendig ist, können vielleicht auch Eltern, Freunde und Freundinnen oder Nachbarinnen und Nachbarn eingespannt werden. Oder Ihr nutzt die Zeit, wenn ein Kind im Zeltlager o. Ä. ist, für Euch, anstatt in dieser Zeit zu arbeiten.
- Denkt mal darüber nach, den **Familienurlaub zu Fuß** zu verbringen. Vielleicht wäre auch das eine Möglichkeit, der Wanderleidenschaft nachzugehen. Wenn Kinder dabei sind, sollte dies bei der Tourenausswahl berücksichtigt werden. *Ein paar Hinweise hierzu findet Ihr in Kapitel 11 (→ S. 138 ff.).*
- Wenn der Jahresurlaub nicht ausreicht oder nicht fürs Wandern „draufgehen“ soll, fragt Euren Arbeitgeber, ob Ihr Euch ein **Zeitkonto** anlegen könnt. Damit habt Ihr Zeit fürs Wandern – und gleichzeitig ein normales Gehalt. Wer sich das finanziell leisten kann, kann auch nach **unbezahltem Urlaub** fragen.



„BISHER WAR ICH NICHT WANDERN, WEIL  
MIR NEBEN DER ZEIT VOR ALLEM AUCH DER  
MUT DAZU GEFEHLT HAT UND ICH MICH  
NICHT SO WIRKLICH AUFRAFFEN KONNTE.  
MIT JEMANDEM ZUSAMMEN WÜRDE  
ICH ES ABER GERNE MAL AUSPROBIEREN.“

Isabel, 47



# VORTEILE VON FRAUEN BEIM WANDERN

Sooft ich nach Ängsten und Unsicherheiten beim Unterwegssein gefragt werde, so selten kommt in diesen Gesprächen das Thema der Vorteile von Frauen beim Wandern auf. Und doch sind auch diese da – wenngleich sie möglicherweise auf den ersten Blick nicht immer sofort sichtbar sind.

Das bestätigen mir auch andere Frauen, die alleine oder in reinen Frauengruppen unterwegs sind, sei es zu Fuß, mit dem Rad oder auch motorisiert. Und so manche vermeintliche Schwäche kann auch ein wunderbarer Vorteil sein, den es zu erkennen und zu nutzen gilt.

## DIE MENTALE STÄRKE

Zumeist sind bei Frauen das Durchhaltevermögen und die Ausdauer höher (versus der größeren Maximalkraft bei Männern). Damit sind sie eher in der Lage, auch Durststrecken zu überwinden. Ein weniger leistungsorientiertes Wandern, das schnellere Anerkennen und Akzeptieren von Grenzen und ein defensiveres Einschätzen von Situationen führen zu einem umsichtigeren und vorsichtigeren Unterwegssein. Zudem sind Frauen oft achtsamer im Umgang mit sich selbst und hören eher auf den Körper und dessen Bedürfnisse. Auch die oft intensive Vorbereitung sowie eine im Allgemeinen risikoärmere Planung können dazu führen, dass Frauen eher (und möglicherweise sicherer) ans Ziel kommen.

## KÖRPERLICHE VORAUSSETZUNGEN

Frauen sind im Durchschnitt kleiner und leichter als Männer. Damit einher geht ein geringerer Energiebedarf bei körperlichen Aktivitäten. Dies kann ein Vorteil sein, wenn Fernwanderungen ohne regelmäßige Einkaufs- oder Verpflegungsmöglichkeiten unternommen werden, da dann für die gleiche Strecke weniger Proviant mitgenommen und getragen werden muss. Der Rucksack bleibt somit leichter. Oder anders betrachtet: Bei der gleichen Menge an Proviant könnten von Frauen längere Distanzen überwunden werden.

Auch die schon oben erwähnte Ausdauer bringt nicht nur mentale, sondern auch körperliche Vorteile mit sich, da Wandern zumeist eine Belastung des Körpers über eine längere Zeit bedeutet und nur selten Maximalkraft erfordert.



### Meine Erfahrung

„Manchmal frage ich mich, was für Männer beim Wandern anders ist. Ob sie Situationen und Begegnungen anders erleben und ob sie die gleiche Offenheit wie ich als Frau erfahren. Ich denke dabei z. B. an zwei Momente von meiner Tour durch die Vogesen: In einem Dorf kam ich mit dem Eigentümer eines schon jahrelang aufgegebenen Cafés ins Gespräch. Er lud mich direkt auf ein Getränk auf die ehemalige Café-Terrasse ein. An einem anderen Tag sprach ich einen Mann vor einer geschlossenen Wirtschaft an und fragte diesen nach den Öffnungszeiten. Er nahm mich gleich auf einen Kaffee mit rein: Dort hatte sich bereits – ganz heimlich – der Dorfstammtisch versammelt und nahm mich fröhlich in die Runde auf. Wäre das auch einem Mann in dieser Weise passiert? Vielleicht schon – sicher bin ich mir dessen jedoch nicht.“





## WANDERN MIT LEICHEM GEPÄCK

Ein großes Thema beim Wandern ist die Frage nach der Ausrüstung. Was soll mit, was muss auf jeden Fall dabei sein, was kann zu Hause bleiben? Gerade Anfängerinnen tun sich mit diesen Fragen oft schwer und nehmen tendenziell eher zu viel mit. Die Auswahl an Ausrüstungsgegenständen ist riesig und fast alles, was angeboten wird, klingt irgendwie wichtig.

Klar ist: Je leichter der Rucksack, umso unbeschwerter läuft es sich und umso höher ist der Genuss während der Tour. Gerade bei Mehrtagestouren ist es so, dass auch – oder gerade – der Rucksack und sein Gewicht über Erfolg und Misserfolg, über Freude und Ärger bei einer Tour (mit)entscheiden.

Ein bewusstes Auswählen der Dinge, die mitsollen, und derer, die zu Hause bleiben, ist ein Zeiteinsatz, der sich auszahlt. Ich gehe beim Packen immer nach dem Leitsatz „So wenig wie möglich, so viel wie nötig“ vor und habe mir eine Packliste zusammengestellt, aus der ich dann immer auswählen kann, was mir für die jeweilige Tour wichtig ist.

Im Allgemeinen laufe ich mit einem Basisgewicht (Rucksackgewicht ohne Essen, Trinken und Brennstoff) von ca. 5 Kilogramm, wenn ich in Unterkünften übernachtete. Mit Zelt- und Kochausrüstung liegt dieses bei rund 7,5 Kilogramm. Damit habe ich ein für mich gutes Gleichgewicht aus Reduktion, Komfort und Sicherheit gefunden und genieße dieses reduzierte und einfache Leben aus dem Rucksack, bei dem ich ein großes Gefühl von Freiheit verspüre. Ich nenne das sehr gerne den „Luxus der Leichtigkeit“.

Natürlich geht das Ganze – je nach individuellem Bedürfnis – auch noch leichter. So ist mir z. B. der Luxus eines E-Book-Readers wichtig, da ich gerne abends etwas lese. Für andere ist es möglicherweise ein Bikini, wenn die Tour am Wasser vorbeiführt, oder ein Kopfkissen für einen besonders erholsamen Schlaf.

Treffend finde ich zu diesem Thema auch den Satz, den ich mal in einem französischen Wanderblog gelesen habe: „Der Wanderer trägt seine Ängste.“ Auch auf Frauen übersetzt hat dieser sicher oft Gültigkeit und äußert sich dann in zu großen und zu schweren Rucksäcken. Bei mir persönlich zeigt sich das gut am Thema Wärme – der Schlafsack ist meistens etwas wärmer und damit größer und schwerer als notwendig und ohne Daunenjacke im Rucksack bin ich äußerst selten unterwegs.



**„ULTRALEICHTE AUSRÜSTUNG ZU HABEN,  
HEISST NOCH LANGE NICHT, DASS MAN  
NACHHER EINEN ULTRALEICHTEN RUCKSACK  
HAT – MAN MUSS AUCH LERNEN, SICH  
BEIM PACKEN ZU REDUZIEREN. ICH LERNE  
AUCH NOCH JEDES MAL DAZU.“**

Lena, 38

Zum oben genannten Basisgewicht kommen dann noch Wasser und Essen und ggf. Brennstoff hinzu. Beim Wasser rechne ich pro Tag meistens mit rund 2 Litern, je nach Wasserverfügbarkeit unterwegs kann das aber auch mal mehr sein – insbesondere in der heißen Jahreszeit.

Bei aller Relevanz des leichten Wanderns sei an dieser Stelle aber noch mal darauf hingewiesen, dass an einer Stelle nie gespart werden sollte: nämlich an der Sicherheit. Ein Erste-Hilfe-Set, eine Signalpfeife und eine Rettungsdecke gehören meines Erachtens immer in den Rucksack, in den Bergen auch ein Biwaksack. Zudem ein Schutz gegen Kälte und Wind, ein Handy, um im Zweifel Hilfe anzufordern, und eine Stirnlampe, falls es aus irgendeinem Grund abends mal länger geht.





## ZEHN SCHÖNE TOUREN IN EUROPA

Die Auswahl an wunderschönen und beeindruckenden Fernwanderwegen ist riesig. Ob es ein Pilgerweg sein soll, ein europäischer Fernwanderweg (E) oder ein sogenannter GR (Grande Randonnée); eine Alpendurchquerung, eine Tour durchs Mittelgebirge, ein Höhenweg, ein Weg am Meer oder an Flüssen entlang: Sicher findet hier jede von Euch etwas Passendes. Darüber informieren könnt Ihr Euch auf unterschiedlichen Wegen, sei es im Netz oder mithilfe von Büchern. Alleine in „meinem Verlag“ gibt es über 100 Wanderführer über Fernwanderwege in Europa. Zusätzlich bietet die Planung ganz eigener Touren eine tolle Möglichkeit, genau den Weg zu laufen, der zu einem passt und der das Erlebnis bietet, das man sich wünscht.

Aus den zahlreichen Möglichkeiten habe ich zehn Touren in Europa ausgesucht, die ich für geeignet halte, sich dem wunderbaren Thema Fernwandern zu nähern. Leicht war diese Auswahl definitiv nicht – es gibt einfach zu viele schöne Touren, die es wert wären, an dieser Stelle vorgestellt zu werden.

Die im Folgenden beschriebenen Touren zeigen Euch daher lediglich einen kleinen Querschnitt. Sie gehen von „kurzen“ 95 Kilometern bis hin zu einer Wanderung mit 825 Kilometern und unterscheiden sich zudem in Art und Anforderung. Sie sind überwiegend auch in kürzeren Teilstücken wanderbar, außerdem können die Etappen meistens anders eingeteilt werden, als das in den Wanderführern vorgeschlagen wird. Für alle diese Wege sind Wanderführer im Conrad Stein Verlag erhältlich. Ich wünsche Euch viel Freude bei der Auswahl Eures Weges.



5

## FISCHERWEG

📍 Portugal

Der wunderschöne Küstenweg verläuft auf überwiegend kurzen Etappen durch kleine Orte, an Stränden, Buchten und kleinen Häfen entlang und bietet fast durchgehend einen tollen Blick auf den Atlantik. Er verfügt über eine gute Infrastruktur mit zahlreichen Unterkünften und Restaurants. Aufgrund der Nähe zum Meer und der Fischerei ist neben dem Wandererlebnis überall auch regional-typischer Genuss garantiert – wenn man mag, was aus dem Meer kommt. Und auch alle anderen werden natürlich kulinarisch bestens versorgt.

### Länge:

ca. 220 Kilometer / 12 Etappen

### Start / Ziel:

Praia da Sao Torpes / Lagos

### Charakteristik:

Technisch einfacher Weg mit recht kurzen Etappen bis zu max. 21 Kilometern. Durch den hohen Anteil an Sand sind manche Abschnitte trotzdem etwas anstrengend.



**EIN BUCH FÜR ALLE FRAUEN, DIE SCHON LÄNGER MIT DEM GEDANKEN SPIELEN, FÜR MEHRERE TAGE ODER WOCHEN LOSZUZIEHEN.**

„Fernwandern für Frauen“ ist eine persönliche Einladung von Nina Rühlig, in die faszinierende Welt des Wanderns einzutauchen. Das Buch soll Frauen motivieren und inspirieren, sich mit diesem wunderbaren Thema zu beschäftigen und sich mit Mut und Freude auf den Weg zu machen.

Als frauenspezifischer Leitfaden bietet es praxisnahe Tipps und Wissenswertes rund ums Fernwandern. So geht es um die Qualitäten des Fernwanderns und den Luxus der Leichtigkeit. Um die Auswahl von Touren, um Ausrüstung und um Ängste und Gefahren sowie ums Wandern in der Schwangerschaft, mit Kindern und in den Wechseljahren. Es schenkt damit einen umfassenden Einblick in alles, was für das Unterwegssein wichtig und bedeutsam ist.

**„BEIM FERNWANDERN IST VIELES REDUZIERT: DAS GEPÄCK, DER KOMFORT, DAS MATERIELLE HABEN. WAS UNENDLICH IST, IST DIE FREIHEIT.“**

Nina Rühlig



ISBN 978-3-86686-899-1 € 19,00 [D]

