

# Wander-Fitness-Pass und

Der Deutsche Wanderverband (DWV) führt im Frühjahr 2010 bundesweit den „Wander-Fitness-Pass“ ein. Darin können sich Wanderer von den deutschen Gebirgs- und Wandervereinen bestätigen lassen, wie oft sie an deren geführten Wanderungen teilgenommen haben. Dieses Angebot richtet sich sowohl an Mitglieder der Vereine als auch an Nichtmitglieder. Der DWV setzt sich dafür ein, dass dieser Nachweis auch von den Bonus-Programmen der Krankenkassen anerkannt wird. Und wer regelmäßig wandert, wird zukünftig mit dem „Deutschen Wanderabzeichen“ belohnt. Das wird, analog dem „Deutschen Sportabzeichen“, in Bronze, Silber und Gold verliehen. Wichtig beim Wanderabzeichen ist nicht der sportliche Leistungsgedanke nach dem Prinzip „schneller, höher, weiter“, sondern die regelmäßige, ausdauernde Bewegung.



## Wandervereine sorgen für Gesundheit

**Let's go**  
jeder Schritt hält fit



Wer regelmäßig wandert, tut etwas Gutes für seine Gesundheit. Diese gesundheitsfördernde Wirkung des Wanderns gewinnt immer mehr an Bedeutung. Die deutschen Gebirgs- und Wandervereine leisten daher mit ihren geführten Wanderungen, an denen jährlich rund 2 Millionen Bürgerinnen und Bürger teilnehmen, einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsfürsorge. Um diese Angebote auszubauen und den Gesundheitsaspekt noch stärker zu betonen, hat der Deutsche Wanderverband in Kooperation mit der Fachhochschule Osnabrück das Projekt „LET'S GO – jeder Schritt hält fit“ gestartet und erfolgreich durchgeführt. LET'S GO wird vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert und ist Teil von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

Im Projekt wurden spezielle Gesundheitswanderungen entwickelt – eine Kombination aus Wandern und kleinen Übungen aus der Physiotherapie und zur Entspannung. Bis Ende November 2009 sind 60 Gesundheitswanderführer und -führerinnen ausgebildet worden, die diese besonderen Wanderungen anbieten können. Weitere Bausteine von LET'S GO sind die Einführung des Wander-Fitness-Passes und des Deutschen Wanderabzeichens.

## Der Wander-Fitness-Pass

Wer regelmäßig wandert, will vielleicht auch schwarz auf weiß wissen, wie oft er oder sie unterwegs war und wie viele Kilometer dabei zurückgelegt worden sind. Um diese Aktivitäten zu dokumentieren, führt der Deutsche Wanderverband für seine Mitgliedsvereine 2010 den Wander-Fitness-Pass ein. In dieses 24-seitige Dokument tragen Wanderer ein, wann sie mit einem



deutschen Gebirgs- und Wanderverein unterwegs waren, wo sie gewandert sind und welche Streckenlänge sie zurückgelegt haben. Individuelle Touren werden nicht gewertet. Die Wandervereine können den Pass an Mitglieder, aber auch an Nichtmitglieder verteilen. Dr. med. Rauchfuß, Präsident des Deutschen Wanderverbandes, sagt: „Wir wollen mit dem Wander-Fitness-Pass auch erreichen, dass unsere Mitgliedsvereine mit vielfältigen Angeboten sowie Gesundheitswanderungen interessierte Wanderer an ihre Vereine binden und neue Mitglieder gewinnen können.“

Von den Gebirgs- und Wandervereinen autorisierte Personen bestätigen per Stempel oder Unterschrift die Teilnahme. Dabei kann es sich um ausgebildete Wanderführerinnen beziehungsweise Gesundheitswanderführer handeln oder um andere autorisierte Wandervereinsaktive wie Jugend- oder Familienleiter. Für die Teilnehmer ist es möglich, Bestätigungen von verschiedenen Vereinen zu sammeln, die unter dem Dach des DWV vereinigt sind. Nach dem Motto „Wandern ist Vielfalt“ wird für den Wander-Fitness-Pass das ganze Spektrum der Wanderformen gewertet: von der lebhaften Familienwanderung, dem spannenden Geocaching bis zur anspruchsvollen Nordic-Walking-Tour. Auch Schneeschuh-Wanderungen, Skilanglauf- und Radtouren aus den Programmen der Gebirgs- und Wandervereine werden angerechnet. Der Deutsche Wanderverband setzt sich dafür ein, dass der Wander-Fitness-Pass von den Krankenkassen im Rahmen ihrer Bonus-Programme anerkannt wird. Bestehende Vereinbarungen zwischen Wandervereinen, Landesverbänden im DWV und Krankenkassen bleiben selbstverständlich bestehen. Der DWV wird Anfang 2010 die wichtigsten der rund 180 zurzeit bestehenden deutschen Krankenkassen anschreiben, um sie über das Projekt zu informieren.

Jeder Mitgliedsverein des Deutschen Wanderverbandes erhält Anfang 2010 vom Deutschen Wanderverband 150 kostenlose Wander-Fitness-Pässe. Weitere können dann zu einem geringen Selbstkostenpreis bezogen werden. Der DWV bietet seinen Vereinen an, dass sie sich zusätzlich auf einer Innenseite des PASSES vorstellen und für sich werben können. Diese Darstellung ist freiwillig und wird nach den Textvorlagen der Vereine erstellt, wobei der DWV das Layout und den Druck organisiert. Der Mehrpreis für diese Selbstdarstellungs-Seite richtet sich nach der Anzahl der vom Verein bestellten Pässe. Im Frühjahr 2010 wird der DWV seine Mitgliedsvereine über die Kosten für die weiteren Pässe und die Vereinsseite informieren. Außer für die Erstellung des PASSES entstehen den Vereinen keine weiteren Kosten für den Wander-Fitness-Pass und das Deutsche Wanderabzeichen.

## Das Deutsche Wanderabzeichen

Wer regelmäßig mit den deutschen Gebirgs- und Wandervereinen unterwegs ist – egal ob Mitglied oder nicht – und dies im Wander-Fitness-Pass dokumentiert hat, kann ab 2010 für seine Leistungen mit dem Deutschen Wanderabzeichen (DWA) ausgezeichnet werden.





# Deutsches Wanderabzeichen



Der Vorstand des Deutschen Wanderverbandes hat im Oktober 2009 das folgende Verfahren für die Vergabe des Deutschen Wanderabzeichens beschlossen. Das DWA wird von den Mitgliedsvereinen des Wanderverbandes verliehen. Für die Auszeichnung werden nicht nur klassische Fußwanderungen gewertet, sondern auch neuere Outdoor-Aktivitäten wie Geocaching, Gesundheitswandern oder Schneeschuh-Wandern sowie Ski- und Radtouren. Damit wird das ganze Spektrum der Vereinsaktivitäten für die Öffentlichkeit angeboten. Und die Wanderer werden für ihre regelmäßige Teilnahme belohnt.

## Anforderungen für das Deutsche Wanderabzeichen

	Kinder	Jugendliche	Erwachsene
Alter (Kalenderjahr)	bis 12	13-17	ab 18
Mindest-Kilometer pro Jahr	100	150	200
Mindestanzahl Wanderungen pro Jahr (inklusive Nordic Walking, Geocaching, Ferienwanderung)	10	10	10
Gesundheitswanderung, Familienwanderung, (1 Wanderung pauschal gewertet mit 10 km)	10	10	10
Skilanglauf, Schneeschuhwandern; Radwandern (50 km entspricht 10 km)	maximal 3 Aktionstage pro Jahr anrechenbar		
Menschen mit anerkannter Behinderung müssen nur 50% der Anforderung erbringen, um in ihrer Altersklasse das Deutsche Wanderabzeichen zu erhalten			
Bronze = 1. erfolgreiche Teilnahme			
Silber (= 3 x Bronze bzw. 3. erfolgreiche Teilnahme)			
Gold (= 5 x Bronze bzw. 5. erfolgreiche Teilnahme)			

**Alter:** Für das DWA gibt es drei Altersklassen: Kinder (bis zum 12. Lebensjahr), Jugendliche (13 bis 17 Jahre) und Erwachsene (ab 18 Jahren).

**Mindestanzahl Kilometer pro Jahr:** Kinder erwandern innerhalb eines Kalenderjahres mindestens 100 km, Jugendliche 150 km und Erwachsene 200 km. Für die Vergabe werden die in einem Kalenderjahr zurückgelegten Kilometer berücksichtigt.

**Mindestanzahl Wanderungen pro Jahr:** Neben der Distanz wird auch die Anzahl der Wanderungen gewertet. Damit eine Regelmäßigkeit beim Wandern erreicht wird, müssen alle Altersgruppen an mindestens 10 Wanderungen

im Jahr teilnehmen. Wer als Erwachsener das DWA erhalten will, muss also im Jahr mindestens 10-mal wandern und dabei mindestens 200 Kilometer zurücklegen.

**Wertung der Wanderformen:** Zu den anrechenbaren Wanderungen zählen auch **Nordic-Walking-Touren** oder **Geocaching-Veranstaltungen** der Gebirgs- und Wandervereine. Für das DWA werden dabei die tatsächlich zurückgelegten Kilometer angerechnet. Bei **Ferienwanderungen** beziehungsweise Mehrtageswanderungen werden jeweils nur drei Tage pro mehrtägiger, geführter Wanderung gezählt. Es können jeweils die drei längsten Tagesetappen für die benötigten Jahres-Kilometer berücksichtigt werden. Auch wer an einer **Gesundheits- oder Familienwanderung** teilnimmt, kann dies für das DWA anrechnen lassen – hierbei wird die Teilnahme pauschal mit jeweils 10 Kilometern gewertet. Denn bei diesen Wanderformen können die tatsächlich zurückgelegten Kilometer manchmal nur schwer ermittelt werden.

**Skilanglauf, Schneeschuhwandern, Radwandern:** Auch die Teilnahme an diesen Outdoor-Aktivitäten wird angerechnet. Allerdings können hierbei nur 3 Wanderungen beziehungsweise 3 Aktionstage pro Jahr gewertet werden. Es soll schließlich das ganze Jahr über gewandert werden. Und weil man beim Radeln seine Kilometer schneller zurücklegt, werden jeweils 50 Rad-Kilometer als 10 Wander-Kilometer gewertet.

**Bronze, Silber, Gold:** Das Deutsche Wanderabzeichen in Bronze wird bei der ersten erfolgreichen Teilnahme verliehen. Bei der dritten Teilnahme gibt es das DWA in Silber und beim fünften Mal in Gold. Pro Kalenderjahr kann das Abzeichen nur ein Mal erworben werden.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Deutschen Wanderverbandes, Tel.: (05 61) 9 38 73-0, E-Mail: [info@wanderverband.de](mailto:info@wanderverband.de).

Text: Ingo Seifert Rösing  
Fotos: Erik Neumeyer  
Design: xform.de

