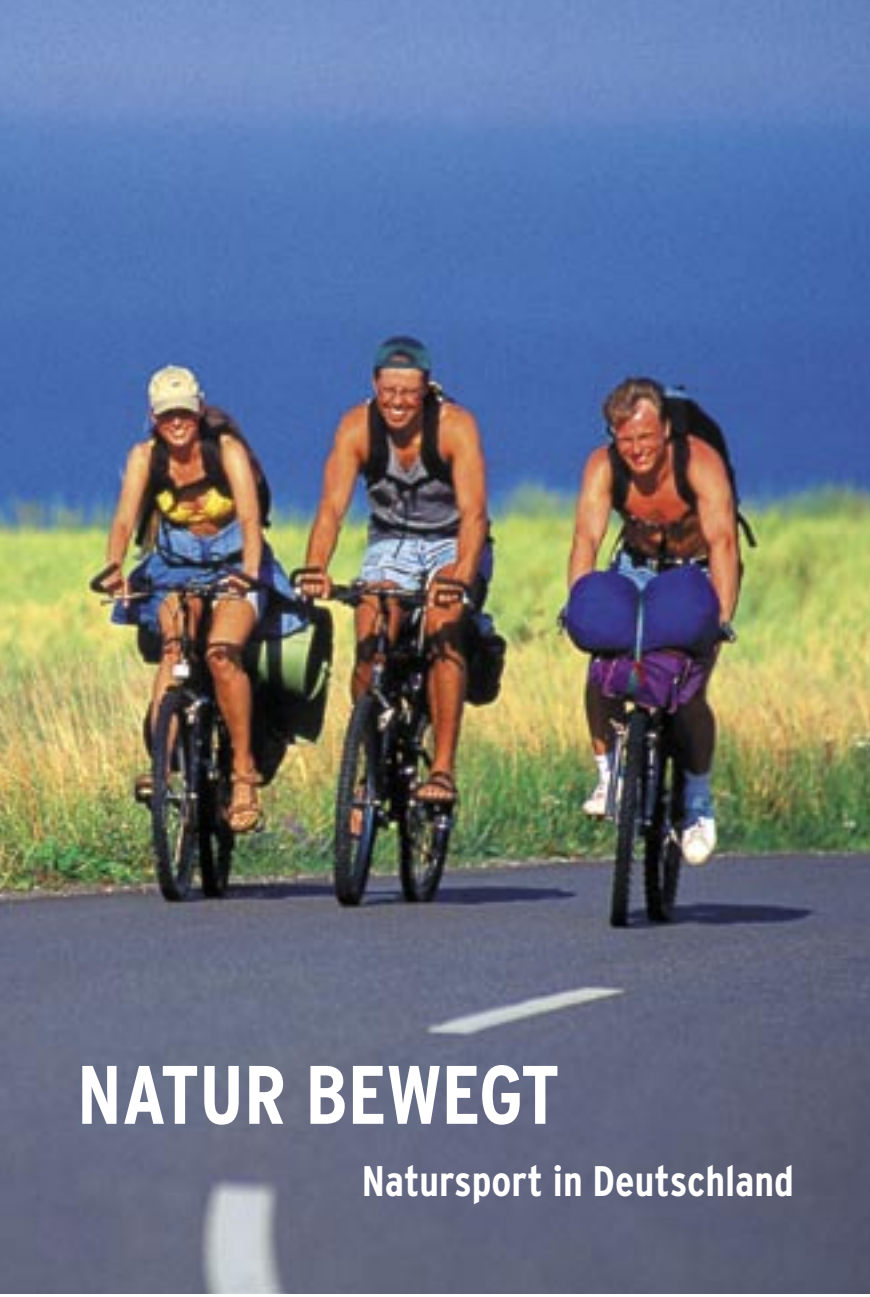

NATUR BEWEGT

Natursport in Deutschland

Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und Reaktorsicherheit

Impressum

Herausgeber: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU)
Referat Öffentlichkeitsarbeit · 11055 Berlin
E-Mail: service@bmu.bund.de
Internet: www.bmu.de

Redaktion: Gertrud Sahler, Monika Ulrich

Text: Edwin Jakob, Ralf Roth; Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Natursport und Ökologie

Gestaltung: design_idee, büro_für_gestaltung, Erfurt

Abbildungen: picture-alliance / OKAPIA (4, 10, 13, 34, 36, 38), picture-alliance / ASA (1, 23, 25, 29, 31) picture-alliance / ZB (6, 12, 15, 17, 21, 39) picture-alliance / dpa (9, 11, 12), picture-alliance / H. Lade (19), picture-alliance / CMI (41), G. Liedtke (16), Luthe (28), N. Nöll (22), N. Prinz (20, 26, 43)

Stand: August 2004

Auflage: 30.000 Stück

Hinweis zum Broschürentext:
Wenn Begriffe wie Sportler, Bergführer oder andere männliche Schreibweisen verwendet werden, so ist bei Entsprechung auch die weibliche Form eingeschlossen. Auf eine durchgehende geschlechtsneutrale Schreibweise wird zugunsten der Lesbarkeit verzichtet.

NATUR WIR ERHALTEN LEBENSRÄUME.

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

rund 15 Millionen Menschen in Deutschland treiben regelmäßig Sport in der Natur. Diese Zahlen sind noch um ein Vielfaches höher, wenn man ausschließlich die Urlaubszeiten betrachtet. So geben z. B. 46 Millionen an, im Urlaub zu wandern, über 5 Millionen fahren im Urlaub Ski. Die große Zahl derer, die die Natur auf diese Weise nutzen, kann aber mitunter auch ein Problem sein. Häufig konzentriert sich die sportliche Ausübung zeitlich auf die Wochenenden und die Urlaubssaison und räumlich auf besonders attraktive Gebiete. Insbesondere Naturschützer fragen sich, ob unsere Naturräume durch die Ausübung von Natursportarten zu sehr belastet werden und wie Flora und Fauna vor Übernutzung geschützt werden können.

Die große Zahl der Menschen, die Bewegung in der Natur genießen, stellt aber im Prinzip eine wichtige Lobby für den Erhalt intakter Natur und Landschaften dar. Auch der Sport hat wie der Naturschutz ein Interesse an unzerschnittenen Räumen, an natürlicher und landschaftlicher Vielfalt.

Der Sport kann seinen Beitrag dazu leisten, diese Vielfalt zu erhalten. Dazu ist die Beachtung einiger einfacher Regeln hilfreich. Diese Broschüre will Sie hierbei unterstützen. Sie informiert darüber hinaus über die wichtigsten Natursportarten und die Möglichkeiten des „Natursportlandes“ Deutschland.

Jürgen Trittin
Bundesminister für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit

INHALT

Sport? Natürlich! 7
Rausgehen und leben 7
Erlebnis, Gesundheit, Wohlbefinden 8
Spaß haben, Natur bewahren 8
Lebensraum Natur 11
Wozu ist eine Mauereidechse gut? 11
Schützen und Nutzen 12
Sport in Schutzgebieten? 14
Natursportland Deutschland 16
Vorteil Vielseitigkeit 16
Ich will einsteigen. Wo kann ich lernen? 16
Auf Wegen und Trails 18
An Berg und Fels 24
Auf Pisten und Loipen 28
Auf Flüssen, Seen und Meer 32
In der Luft 40
Outdoor Kultur ganz konkret 42
Knigge für Natursportler und andere Outdoorer 42
12 Fragen und Antworten 44

SPORT? NATÜRLICH!

Rausgehen und leben

Lautlos gleiten, spiegelglatt wie grünes Blei liegt der See. Die Müdigkeit ist wie weggeblasen durch die Kühle des Morgens. Leicht schiebt das Paddelblatt durch das Wasser. Glitzernd zerstieben die Tropfen, die Sonne durchbricht den frischen Nebelschleier. Nur noch ein paar Minuten und die Wärme und das Licht lassen die Stimmen der Vögel leiser werden. Der Reiher wird seinen Platz am Schilf verlassen und der Wind die Oberfläche des Sees kräuseln. Schemenhaft taucht der Anleger des kleinen Ausflugslokals auf. Es wird Zeit für ein gemütliches Frühstück.

Volle Konzentration auf den Augenblick. Rechts am Stein vorbei, dann sofort links halten. Die Welle ist groß, größer als es vom Ufer aus den Anschein hatte. Nur nicht die Orientierung verlieren. Schnell taucht die Abbruchkante auf. Jetzt Speed! Paddeln, abdrücken, Hüfte vor! Im genau richtigen Moment schießt der Bug über die Kante. Weiche Landung, wie auf Schaum. Im selben Augenblick eiskaltes Wasser. Mit Schwung den Körper unter dem Boot durch, Paddel raus, Hüftkick und hoch! Licht. Orientieren, rein ins Kehrwasser. Durchatmen.

Im Rhythmus der Zeitlosigkeit bewegen sich Arme und Beine. Gleichmäßig geht der Atem, ist der Takt des Stockeinsatzes. Es bleibt Luft genug für ein kleines Gespräch mit den Partnern. Wald und Offenland wechseln sich ab, geben den Blick frei auf die Tallagen. Noch eine Stunde, dann wird der Ausgangspunkt wieder erreicht sein. Zurück in der Pension, bleibt genügend Zeit zum Abspannen.

Grenzen erfahren, Leistung spüren, den Puls des Lebens annehmen. Den Anstieg trotz brennender Muskeln bezwingen, die Last des drückenden Rucksacks ertragen, den Gipfel erreichen. Weiterklettern, weit über den letzten Haken. Die Angst überwinden.

Bewegung erleben. Gleiten auf der frisch präparierten Piste, der widerstandslose Schwung im pulvrigen Tiefschnee, der Abdruck des Skis auf der Skateloipe. Berauschen an der Geschwindigkeit, der Höhe und Tiefe. Eine rasante Abfahrt mit dem Fully, ein schier endloser Sprung in den tiefen Gumpen eines Canyons.

Erlebnis, Gesundheit, Wohlbefinden

Abtauchen, langsam werden, still werden, Stille hören. Das Rauschen des Baches, das Rascheln der Espenblätter, das leise Zirpen der Heuschrecken auf der ungemähten Böschung. Natur genießen. Gefühl, Schönheit und Romantik. Ein Lagerfeuer am Abend, eine Pause auf der Bank mit dem herrlichen Alpenpanorama über dem See, glitzernde Schneekristalle im unberührten Hang.

Sich bewegen und Natur erleben: Immer mehr Menschen suchen beim Sport in der Natur Abstand und Erholung von ihrem Alltag. Die eigene Lebendigkeit spüren und dabei noch etwas für die Gesundheit tun. Die Sinne wandern lassen, Geist und Körper öffnen für die Eindrücke der Natur.

Spaß haben, Natur bewahren

Der Sportler nutzt die Natur. Vor allem, weil es einfach Freude bringt, auch wenn es nicht immer konfliktfrei zugeht. Jeder, der die Bewegung in der Natur sucht, weiß, ohne diese herrliche, unverfälschte Natur verliert die Wanderung oder die Tour auf dem Mountainbike einen Teil ihrer Faszination. Wildwasserfahren im Kanal, Skifahren in der Halle, Klettern an Plastikgriffen sind ein gutes körperliches Training. Aber es ist wie bei fettarmen Kartoffelchips: Der Geschmack bleibt etwas fade. Nichts und niemand kann je die Vielgestaltigkeit, Ästhetik und Unmittelbarkeit der Natur authentisch nachbilden.

Es gibt eine ursprüngliche Verbundenheit des Menschen mit der Natur.

Hier kann er fantastische und tief berührende Glücksgefühle erfahren. Wer sich in der Natur nicht bewegen darf, der wird sie nie schätzen lernen. Wer Natur keinen Wert beimisst, wird sich nie für ihren Schutz einsetzen, vielleicht den ständigen Verlust von Natur nicht einmal bemerken.

Nur wer Natur erleben darf, der wird auch notwendige Grenzen der Nutzung akzeptieren.

LEBENSRAUM NATUR

Wozu ist eine Mauereidechse gut?

Es ist wahrscheinlich einfacher, den Nutzen einer Kuh zu begründen, aber auch die Mauereidechse hat ihren Wert. Sie ist Teil eines Ökosystems, in dem die verschiedenen hierfür typischen Tier- und Pflanzenarten ihren Lebensraum haben. Die verschiedenen Ökosysteme wiederum bestimmten die Vielfalt unseres Natur- und Landschaftsbilds. Gehen einzelne Teile eines Ökosystems verloren, verändert sich dieses Bild. Das ist meist ein schleichender Prozess, den man oft erst wahrnimmt, wenn die Veränderungen nicht mehr rückgängig gemacht werden können.

Eidechsen und andere Tiere und Pflanzen sind ebenso wie der Mensch Teil der Natur, Teil der Schöpfung und besitzen daher ihren ganz eigenen Wert. Kaum jemand würde die Frage stellen, wozu der Mensch gut ist.

Das Ziel des Bundesnaturschutzgesetzes ist deshalb, Natur und Landschaft nicht nur als Lebensgrundlage des Menschen zu schützen, sondern auch auf Grund ihres eigenen Werts.

Schützen und Nutzen

Ein Instrument des Schutzes von Natur und Landschaft ist die Ausweisung von Schutzgebieten.
In Naturschutzgebieten sollen wertvolle – vorwiegend natürliche oder naturnahe – Ökosysteme geschützt oder wiederhergestellt werden. Unter Schutz gestellt werden Gebiete, in denen schutzbedürftige, gefährdete Tiere und Pflanzen vorkommen, deren Natur für Wissenschaft, Natur- oder Heimatkunde von besonderer Bedeutung ist oder die sich wegen ihrer „besonderen Eigenart, Vielfalt oder Schönheit“ auszeichnen. In Naturschutzgebieten ist verboten, was zu einer Zerstörung, Beschädigung oder Veränderung des geschützten Gebietes oder zu einer nachhaltigen Störung der Tiere und Pflanzen führen kann.

Die Länder können Teile von Natur und Landschaft zu Naturparken, Biosphärenreservaten oder Nationalparken erklären. Diese so genannten Großschutzgebiete bestehen wiederum überwiegend aus Landschaftsschutz- und Naturschutzgebieten.

Naturparke sind großräumige Schutzgebiete, die vor allem dem Erhalt der Kulturlandschaft und der Erholung der Menschen dienen. Ziel ist es, die Landschaft zu bewahren und zu entwickeln sowie die Interessen des Naturschutzes und der Landschaftspflege mit Erholung und Natursport (z. B. Wandern, Rad fahren, Wassersport) zu verbinden. Die Begegnung der Menschen mit Natur und Landschaft steht dabei im Vordergrund. In Deutschland gibt es über 90 Naturparke!

Die 17 deutschen Biosphärenreservate sind Modellregionen, in denen das Zusammenleben von Mensch und Natur beispielhaft entwickelt wird. Geschützt werden Kulturlandschaften, in denen ein ausgewogenes Verhältnis von menschlicher Nutzung und natürlichen Kreisläufen stattfindet.

Nationalparke sind Landschaften, in denen sich die Natur nach ihren eigenen Gesetzen entwickeln kann, weitgehend unbeeinflusst vom Menschen. Nicht das Bewahren oder Wiederherstellen eines bestimmten Zustandes ist das Ziel, sondern das Zulassen von Veränderungsprozessen. Nationalparke sind wichtige Rückzugsgebiete für Tiere und Pflanzen und damit unverzichtbar für den Erhalt der biologischen Vielfalt. Deutschland hat inzwischen 15 Nationalparke.

Die Natur kennt keine politischen Grenzen. Deshalb hat die Europäische Union die Flora-Fauna-Habitat-Richtlinie erlassen. Damit soll die biologische Vielfalt durch ein nach einheitlichen Kriterien ausgewiesenes europäisches Schutzgebietssystem dauerhaft geschützt und erhalten werden (sog. FFH-Gebiete). Zudem gibt es noch ein Netz europäischer Vogelschutzgebiete nach der EU-Vogelschutzrichtlinie. Beide Gebiete zusammen werden als NATURA 2000 Gebiete bezeichnet. NATURA 2000 Gebiete werden später in Schutzgebiete nach nationalem Recht überführt, soweit sie das nicht ohnehin schon sind.

Sport in Schutzgebieten?

Diese Frage ist aufgrund der verschiedenen Schutzgebietskategorien und Schutzziele nicht pauschal mit ja oder nein zu beantworten. Das Bundesnaturschutzgesetz will Natur und Landschaft auch schützen, um den Erholungswert für den Menschen zu sichern.

Was sich also auf den ersten Blick auszuschließen scheint, ist sehr wohl möglich – wenn bestimmte Regeln eingehalten werden! Es ist einleuchtend, dass man nicht mit dem Mountainbike (MTB) in einem Feuchtgebiet durch Sumpfflächen pflügen kann. Insbesondere in Schutzgebieten sind in besonders empfindlichen Bereichen Lenkungsmaßnahmen notwendig. So ist es nachvollziehbar, dass einige sensible Tierarten nicht gestört oder trittempfindliche Pflanzen nicht beschädigt werden sollen. Deshalb gilt in den meisten Naturschutzgebieten ein strenges Wegegebot. In Einzelfällen können auch zeitlich oder räumlich beschränkte Betretungsverbote – etwa zur Brutzeit – ausgesprochen werden. Es bleiben aber im Rahmen der Zonierung ausreichend ausgewiesene Wege, MTB-Routen und freigegebene Kletterfelsen. Lenkungsmaßnahmen werden häufig gemeinsam zwischen Vertretern des Sports und des Naturschutzes vereinbart.

Je nach Schutzgebiet sind also Einschränkungen möglich, die im Schutzziel begründet sind. Aber natürlich gibt es in Deutschland auch Naturräume, in denen solche Regelungen nicht notwendig sind.

Welches Verhalten welche Auswirkungen auf die zu schützenden Güter (Tiere, Pflanzen, Biotope) hat, wird wissenschaftlich erforscht. Die hier gewonnenen Erkenntnisse geben wichtige Hinweise für sinnvolle Lenkungsmaßnahmen des Schutzgebietsmanagements. Im Natursportinformationssystem des Bundesamtes für Naturschutz können wichtige wissenschaftliche Studien und Hintergrundinformationen abgerufen werden (www.natursportinfo.de).

NATURSPORTLAND DEUTSCHLAND

Vorteil Vielseitigkeit

Hier kann man doch nichts machen. Ist doch langweilig. Wer das behauptet, kennt Deutschland nicht wirklich. Wo sonst in der Welt kann man innerhalb kurzer Entfernungen so viel unterschiedliche Natur und Kultur sehen und erleben? Meer, hohe Berge, weites fruchtbares Tiefland und ganz besonders die waldreichen, grünen Mittelgebirge bieten zahllose Möglichkeiten, Sport und Natur zu erleben. Die folgenden Seiten geben einige Tipps und Anregungen. Informationen zum Natur-Reiseland Deutschland finden Sie auch im Internet unter:

- www.deutschland-tourismus.de
- www.lustaufnatur.net

Ich will einsteigen. Wo kann ich lernen?

Können, Wissen, Sicherheit
Nicht alle Natursportarten sind so einfach zu beherrschen wie das Wandern. Und nicht alle erfordern aus Sicherheitsgründen eine Ausbildung. Aber bei Sportarten mit einem objektiv hohen Risiko ist sie dringend zu empfehlen. Jede Sportart lässt sich unter Anleitung schneller und effektiver lernen. Eine fundierte Ausbildung ist der Schlüssel zum sicheren, umweltgerechten und gesunden Sport. Sie hilft, Risiken und das eigene Können richtig einzuschätzen.

Eine fundierte Ausbildung rechnet sich meist sogar finanziell, weil man sein Material gerade in der oft „materialintensiven“ Anfängerzeit schont und beim Materialkauf beraten wird, Fehlkäufe also unwahrscheinlicher werden.
Ausbildungen bieten an:

- **Vereine und Verbände**
- **Private Anbieter**
- **Schulen und Hochschulen**

Internetadressen der wichtigsten Natursportverbände und anderer Institutionen

- Allgemeiner Deutscher Fahrradclub: www.adfc.de
- Bund Deutscher Radfahrer: www. Bdr-online.org
- Deutsche Initiative Mountainbike: www.dimb.de
- Deutsche Reiterliche Vereinigung: www.fn-dokr.de
- Deutscher Alpenverein: www.alpenverein.de
- Deutscher Hängegleiterverband: www.dhv.org
- Deutscher Kanuverband: www.kanu.de
- Deutscher Seglerverband: www.dsv.org
- Deutscher Skiverband: www.ski-online.de
- Verband Deutscher Sporttaucher: www.vdst.de
- Deutscher Aeroclub: www.daec.de
- IG Klettern Deutschland: www.ig-klettern.de
- Mountain Wilderness Deutschland: www.mountainwilderness.de
- Naturfreunde Deutschland: www.naturfreunde.de
- Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine: www.wanderverband.de
- Bundesvereinigung Kanutouristik: www. kanu-touristik.de
- Verband deutscher Kanuschulen: www.vdks.de
- Verband deutscher Windsurf- und Wassersportschulen: www.vdsw.de

Auf Wegen und Trails

Wandern und Trekking
Wer beim Wandern an rote Socken und Dreiviertelhosen denkt, wird enttäuscht sein: Diese Ausrüstung ist wirklich nur noch sehr schwer zu bekommen. Heute ist vieles bunter und vielfältiger, geblieben aber ist: Zeit zum Erzählen, zum gemeinsamen Einkehren, lange Abende in der Hütte oder der gemütlichen Gaststube, Grillwürstchen am Lagerfeuer. Wandern ist ein echtes soziales und landschaftliches Event.

Vom leichten Drei-Stunden Rundweg bis zur mehrwöchigen Fernwanderung – nirgends sind die Wandermöglichkeiten vielfältiger, die Planung einfacher als in Deutschland. Lebendige Dörfer, verschiedene Dialekte, abwechslungsreiche Landschaften: Das ist Wandern in Deutschland. Lange Strände, ausgedehnte Kiefernwälder, flache Heiden und Marschlandschaften, Siele, Kanäle und sattgrüne Wälder, Wiesen, Felsen, Schlösser, Burgen, mittelalterliche Städte und Dörfer. In jeder Region eine andere Speisekarte, immer mit lokalem Bezug, immer ausgesprochen lecker. Wo sonst lässt sich kulturelle und landschaftliche Vielfalt auf so angenehme Weise kombinieren?

Jedes der deutschen Großschutzgebiete ist eine Reise wert. Ein ausgearbeitetes Netz von Wanderwegen ermöglicht optimales Landschaftserleben. Geführte Wanderungen bringen auch dem naturwissenschaftlichen Laien eindrucksvolle Einblicke in die Geheimnisse der Natur.

Eine gute Wanderkarte ist schon bei der Vorbereitung jeder Tour wichtig. Wanderkarten gibt es in jeder Buchhandlung, in speziellen Kartenläden oder an vielen Kiosken im Zielgebiet. Geeignete Maßstäbe sind 1:25.000 oder 1:50.000.

Nordic Walking
Walking, Gehen im Fitnesstempo, kennt mittlerweile fast jeder. Nordic Walking ist Walking mit Stockeinsatz. Ursprünglich als Sommertraining für Skilangläufer in Skandinavien entwickelt, hat es sich wegen seiner optimalen Trainingswirkung bei gleichzeitig geringer Belastung des Bewegungsapparates als Fitnesssport weltweit etabliert. Durch den Stockeinsatz wird der gesamte Körper trainiert und bei vergleichbarem Trainingsumfang 40 % mehr Kalorien verbrannt als beim Wandern. Auch weil es relativ einfach zu erlernen ist, ist Nordic Walking eine optimale Sportart für Ausdaueranfänger oder Wiedereinsteiger und ideal geeignet auch für Senioren.
Prinzipiell lässt sich überall „nordic walken“, egal ob im Park oder auf Forstwegen. In den deutschen Tourismusgemeinden, besonders in den Mittelgebirgen, werden Nordic Walking Strecken für jedes Niveau ausgewiesen. Auf beschilderten Rundkursen kann man Gesundheit und Erholung tanken. Optimale Bedingungen bieten besonders die Nordic Aktiv Zentren des Deutschen Skiverbandes.

Damit Wandern und Nordic Walking nicht zur Belastung für Natur und Einheimische werden, gelten ein paar allgemeine Regeln:

- In Schutzgebieten auf den ausgewiesenen Wegen bleiben. Tiere gewöhnen sich an Menschen auf bestimmten Achsen.
- Keine „Abkürzer“ in Kehren am Hang. „Abkürzer“ fördern Erosion, die den Weg und den Hang gefährdet.
- Gatter wieder verschließen. Weidetiere könnten sonst den Verkehr gefährden.
- Zäune beim Übersteigen nicht beschädigen.
- Offizielle Parkplätze (Wanderparkplätze) benutzen. Besonders an Wochenenden belasten zugeparkte Straßen die Nerven der Anwohner.

Radwandern

Gerüche, die der Fahrtwind heranträgt. Vorbeiziehende Felder, Wiesen und Äcker. Eine Kornweihe kreist über den wogenden Ähren. Die kleine Fähre steht schon am Anleger. Kaum sind wir auf Deck gerollt, legt sie auch schon ab.

Radfahren ist die beliebteste Freizeitbeschäftigung der Deutschen. Zahlreiche Gasthöfe und Pensionen haben sich längst auf die Bedürfnisse von Fahrradtouristen eingestellt, so dass auch Mehrtagestouren ohne viel Aufwand möglich sind. Für den Einsteiger und Genussfahrer besonders geeignet, sind die gut erschlossenen Radwanderwege entlang der großen und größeren Flüsse. Aber auch alle anderen ausgewiesenen Radwandertouren bieten ein Landschaftserlebnis der Extraklasse. Geeignet zum Radwandern sind Trekking- oder Reiseräder. Für Neulinge oder ganz Bequeme unter den Radtouristen: Zahlreiche Veranstalter bieten sogar Radtouren mit Gepäcktransport an.

Mountainbiking
Egal ob breite Forstwege, schmale Wege, sog. „Single Trails“ oder rasante Abfahrten über Steine, Holz und andere Hindernisse, je nach Können ist mit dem Mountainbike beinahe alles möglich. Und das Beste ist: Es gibt sie auch in Deutschland, diese Palette der Möglichkeiten. Überall auf den zahllosen Forstwegen, ganz legal auch auf schmalen Wegen, wenn es sich um ausgewiesene Mountainbike-Strecken handelt. Sogar über Stock und Stein in den Downhill Parks. Die deutschen Mittelgebirge sind durchweg gut geeignet für das Mountainbike. Viele ausgewiesene Strecken und Trails machen auch dem Neuling oder Fremden das Fahren leicht. Wer gerne noch mehr Höhenmeter am Stück zurücklegen möchte, wird in den bayerischen Alpen seine persönliche Herausforderung finden.

Radwandern und Mountainbiken sind an sich sehr naturschonende Sportarten. Weder werden fossile Brennstoffe verbraucht noch müssen Sportanlagen errichtet werden. Trotzdem gilt es auch hier einige Regeln zu beachten:

- Trampelpfade und Rückegassen (Schneisen zum Abtransport von Holz aus dem Wald) sind keine Wege im Sinne der Forstgesetze. Vor allem in sensiblen Bereichen keine Trampelpfade benutzen. Es entsteht ein zu enges Netz von Störungsachsen. Tieren bleiben immer weniger Rückzugsräume.
- Echtes Querfeldeinfahren ist in Deutschland nicht erlaubt. Aber es gibt mittlerweile einige gute ausgewiesene Single Trails.
- Almwiesen und besonders alpine Matten sind empfindliche Lebensräume. Keine Abkürzer, Downhills etc. über Almwiesen, es sei denn die Wiese ist als Downhill-Strecke ausgewiesen.
- Passieren Sie Wanderer und Spaziergänger langsam.

Reiten

Deutschland ist ein Reiterland. Ca. 2,4 Millionen Menschen reiten, ca. 750.000 Pferde werden in Deutschland gehalten. Ein großer Teil der Reiter ist als Freizeitreiter zu bezeichnen, auch wenn die klassische (englische) Reitweise weiterhin sehr prominent ist. Ausritte sind für Freizeitreiter das Salz in der Suppe. Dabei gilt es neben den Verkehrsregeln, die auch für Reiter gelten, einige Dinge im Umgang mit Natur und Mitmenschen zu beachten:

- Informieren Sie sich über die gesetzlichen Regelungen für das Reiten in Feld und Wald in Ihrer Region.
- Reiten Sie nur auf Wegen und Straßen, niemals querbeet und meiden Sie ausgewiesene Fuß-, Wander- und Radwege, Grabenböschungen und Biotope.
- Verzichten Sie auf einen Ausritt oder nehmen Sie Umwege in Kauf, wenn Wege durch anhaltende Regenfälle weich geworden sind und passen Sie Ihr Tempo dem Gelände an.
- Begegnen Sie Fußgängern, Radfahrern, Reitern, Gespannfahrern und Kraftfahrzeugen immer nur im Schritt.
- Melden Sie unaufgefordert Schäden, die einmal entstanden sind, und regeln Sie entsprechenden Schadensersatz.

Das Angebot an Reiterferien in Deutschland ist groß und vielfältig. Vom Urlaub auf dem Bauernhof mit Reitmöglichkeit, über Western-Reiten auf einer Western Ranch und Wanderreiten nach dem „Bett und Box“-Prinzip bis hin zum Trainingscamp mit Spitzentrainern für den ambitionierten Turnierreiter bieten zahlreiche Höfe und Veranstalter für jeden Geschmack das passende Angebot.

Bergwandern und Bergsteigen
Was macht den Reiz der Bergwelt aus? Ist es die Vielfalt der Formen, rund und glatt wie der abgeschliffene Fels im reißenden Gebirgsbach oder rauh und zerklüftet wie wasserzerfressener Kalk? Ist es der Kontrast zwischen totem Fels und grünem Bergwald, zwischen feuchtkalter Schlucht und sonnendurchfluteter Südwand? Oder sind es die prächtigen Blumen, die Murmeltiere, Gämsen und Steinböcke? Oder ist es die Herausforderung, die uns hinauszieht in die Berge, bereit zu großen Anstrengungen?
Zwar fehlen in den deutschen Alpen spektakuläre Gletscher und Drei- oder Viertausender, aber teilweise guter Fels, schroffe Grate und herrliche Gipfelblicke machen dies wett. Von den Allgäuer Alpen im Westen über das Wettersteingebirge bis zu den Berchtesgadener Alpen im Osten gibt es eine Vielzahl lohnender Gipfelziele. Die bekanntesten sind sicherlich Nebelhorn, Zugspitze und Watzmann, aber dazwischen liegen zahlreiche kleinere und größere lohnende Ziele. Oft führen Anstiege aller Schwierigkeitsgrade nach oben. Zahlreiche Gipfel sind auch für den geübten Bergwanderer auf markierten Wegen gut zu erreichen. Die einfachsten Kletterrouten, „Normalwege“ genannt, erfordern schon ein gewisses Maß an Kletterfertigkeiten und den Umgang mit Seil und Sicherungstechnik. Berge stellen schon an den Wanderer deutlich erhöhte Anforderungen als Flachland oder Mittelgebirge. Eine geeignete Ausrüstung, mindestens Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung, sind Pflicht. Kenntnis der alpinen Gefahren und deren Vermeidung sind notwendig. Die meisten tödlichen Unfälle passieren auf den scheinbar leichten alpinen Wanderungen! In dieser Broschüre kann nicht auf die zahlreichen notwendigen Fertigkeiten und Ausrüstungsgegenstände eingegangen werden, die insbesondere für das Bergsteigen erforderlich sind. Eine fundierte Ausbildung, wie sie z. B. der Deutsche Alpenverein und zahlreiche Alpinschulen anbieten, und/oder die Buchung eines Bergführers werden dringend empfohlen.

Gründe, die Berge zu lieben, gibt es viele. Gründe, sich um sie zu sorgen, leider auch. Massentourismus und Verkehr machen ihnen und ihren Bewohnern arg zu schaffen. Was tun? Nicht mehr in die Berge fahren? Nur noch Träumen von verschneiten Gipfeln, der griffigen Kletterroute? Nein, natürlich nicht. Aber wir sollten sorgsam mit der Welt um uns herum umgehen und ab und zu auch einmal verzichten können. Das Wissen um die Geschichte, Probleme und Eigenheiten der Bergwelt und ihrer Menschen hilft, Landschaft bewusst wahrzunehmen, zu verstehen und intensiver zu genießen. Wir brauchen die Natur und die Berge, die Berge brauchen uns nicht.

Sportklettern

„Klick“ macht das Einschnappen des Karabiners und löst bei mir ein Stück der Anspannung. Sah doch recht wackelig aus, was mein Seilpartner dort an der Schlüsselstelle gemacht hatte, und das fast vier Meter über dem letzten Haken. Hätte die Sicherung ziemlich hart gestalten müssen, um trotz der Seildehnung einen „Touch Down“, einen Sturz bis auf den Boden, zu verhindern. Jetzt geht es flüssig weiter bis zum Umlenker. Geschafft! Langsam lasse ich den Kollegen ab. Er strahlt über das ganze Gesicht. Letztes Jahr wollte der Zug einfach nicht gelingen. Der Erfolg, gleich im ersten Anlauf, nach hartem Wintertraining, sorgt für ausgesprochen gute Stimmung. Ich verzichte auf einen Versuch – die Route erscheint mir doch zu schwierig – und werde mich dafür gleich in einer ausgesprochen genussvollen Mehrseillängenroute austoben.

Sportklettern fordert Körper und Psyche gleichermaßen, auch wenn Zwischensicherungen, sog. Haken, bereits im Fels angebracht sind. Im Gegensatz zum Bergsteigen geht es beim Sportklettern nicht in erster Linie um das Erreichen eines Gipfels, sondern um das freie Durchsteigen einer möglichst schwierigen Route. Traditionell wird in den Deutschen Mittelgebirgen, aber auch in den Voralpen „sportlich“ geklettert. Auch einige lange und zumeist extrem schwierige Routen in den Alpen weisen „Sportklettercharakter“, d. h. zahlreiche gute Haken, auf. Fränkische Schweiz, Elbsandstein und Südpfalz sind weltweit bekannte Gebiete.
Offene Felsbildungen gehören in Deutschland zu den nach dem Bundesnaturschutzgesetz geschützten Biotopen. Sie sind Lebensraum für zahlreiche Tiere und Pflanzen, die auf die speziellen, oft extremen Bedingungen am Fels angewiesen sind. Zahlreiche Pflanzen, oft Relikte aus der letzten Eiszeit, finden dort in Deutschland ihre einzigen Standorte. Uhus und Wanderfalken brüten in Felsbändern. Felsen gehören deshalb zu den konfliktträchtigsten Naturräumen in Deutschland.

Beim Bergsteigen und Sportklettern ist ein umsichtiges Verhalten zum Schutz der Natur daher besonders wichtig:

- Nur die vorgesehenen Zu- und Abstiege nutzen. Auch Umwege in Kauf nehmen, auf fünf Minuten kommt es wirklich nicht an.
- Bewachsene Felsköpfe und Bänder sind ökologische Highlights und damit Tabuzonen. Anschauen ist selbstverständlich erlaubt. Beim Sportklettern angebrachte Umlenker nutzen.
- Ausrüstung nur auf vegetationsfreien Flächen lagern, dies schont Pflanzen am Felsfuß, indem die unvermeidbar zertretene Fläche nicht erweitert wird.
- Über Zonierungen informieren und eventuelle Sperrzeiten beachten. Uhus und Wanderfalken brauchen ungestörte Brutplätze.

Auf Pisten und Loipen

Pistenskilauf und „Freeride“
Unzweifelhaft ist Skifahren eine der schönsten und beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Wer einmal die Glücksmomente erlebt hat, die im Grunde einfache Bewegungsabläufe an einem klaren Wintertag auf der frischen Piste in einer schneeverzauberten Winterlandschaft verursachen, der wird immer wieder dieses Glück suchen.
Millionen Menschen in Deutschland fahren Ski. Über 1000 Liftanlagen werden betrieben. Obwohl der Flächenanteil der Skipisten in den Alpen nur ca. 1 % und im Schwarzwald beispielsweise nur 0,12 % beträgt, sollte sich jeder Skifahrer darüber im Klaren sein, dass sein Hobby mit Eingriffen in die Natur verbunden ist. Das Anlegen von Pisten erfordert oft Geländeplanie, für Beschneiungsanlagen sind Erdarbeiten und Funktionsgebäude erforderlich. Eine Beschneiungsanlage für 30 ha (das entspricht einer langen Piste) verbraucht pro Jahr ungefähr die Hälfte des Stroms eines Hallenbads. Der Wunsch vieler Sportler nach immer mehr Komfort, größerer Schneesicherheit und absoluter Sicherheit verstärkt die technische Erschließung der Bergwelt.

Heute ist auf den Pisten weit mehr als nur der klassische Parallelschwung angesagt. Carvingski sind fast schon Standard, immer häufiger sieht man Telemarker in eleganten Bögen die Hänge hinabkurven. Mit steigendem Können wächst vielfach der Wunsch nach Skierlebnissen im Tiefschnee abseits der Pisten, was bei ungelenkter Nutzung zusätzliche Probleme bereitet. Viele Skigebiete gehen deshalb dazu über, Pisten oder Pistenabschnitte nicht oder nur wenig zu präparieren und als „Freeride-Gebiete“ auszuweisen. Ebenfalls gebräuchlich ist die Bezeichnung Variantenabfahrten. Die Bereiche sind lawinensicher und so geführt, dass Schäden am Bergwald und Störungen der Tierwelt weitgehend vermieden werden.

Snowboarden
Akrobatische Sprünge über den „Kicker“, Action in der Halfpipe, rasante Schwünge auf der Piste, aufstiebender Powder. Mit dem Snowboard ist alles möglich, wenn auch für jede Spielform optimalerweise ein spezielles Board eingesetzt wird. Längst sind nicht nur die ganz Jungen auf dem Board unterwegs. Mit ein bisschen Ehrgeiz und Ausdauer sowie einer guten Anleitung kann jeder einigermaßen sportlich begabte Mensch auf der Piste schon nach wenigen Tagen Spaß bringend boarden. Sehr viele deutsche Skigebiete verfügen über eine Halfpipe oder einen Fun-Park. Die Elemente eines Fun-Parkes bieten natürlich auch Kurzskifahrern und anderen Skiakrobaten jede Menge Spaß.

Jeder Wintersportler kann helfen, Natur und landschaftliche Schönheit der Berge zu erhalten. Er kann durch Auswahl des Skiortes und durch Flexibilität in der Urlaubsgestaltung dazu beitragen, einer ungebremsten Erschließung Einhalt zu gebieten. Konkret trägt folgendes Verhalten zum Schutz von Natur und Umwelt bei:

- auf nicht ausgewiesene Varianten verzichten,
- Urlaub außerhalb der Spitzenzeiten planen,
- Urlaubsorte auch nach ökologischen Gesichtspunkten auswählen,
- Bahnangebote nutzen.

Ski-Touren und Skibergsteigen
Skitourengehen ist ein besonderes Naturerlebnis und der perfekte Ausgleich für einen oft hektischen und technisierten Alltag. Obwohl das Tourengehen weder Liftanlagen noch fossile Brennstoffe braucht und damit zu den nachhaltigen Sportarten zählt, ist das Verhalten des Einzelnen besonders wichtig: Als Skitourengeher bewegt man sich oft in ökologisch hochwertigen Bereichen. Ein umweltverträgliches Verhalten ist einfach:

- Vor der Tour Informationen über Schutzzonen und gefährdete Bereiche einholen. Diese weiträumig umgehen. Wo vorhanden, ausgewiesene Aufstiegs- und Abfahrtsrouten nehmen.
- Markierungen zur Routenführung und Hinweise auf besondere Schutzgebiete beachten.
- Keine unnötigen neuen Aufstiegsspuren anlegen und den Bergwald möglichst auf Straßen und Wegen durchqueren, um die Störung für das Wild klein zu halten.
- Die Tour erst bei geschlossener Schneedecke beginnen. Aufforstungen, Jungwuchsflächen oder Strauchzonen sind Tabubereiche für die Abfahrt, denn auch bei hoher Schneeauflage können Schäden entstehen.
- Lärm vermeiden aus Rücksicht auf Wildtiere.
- Wildeinstandsgebiete und Wildfütterungen umgehen. Wildtiere nur aus der Distanz beobachten.

Skilanglauf
Skilanglauf ist der ideale gesundheitsbetonte Wintersport. Mit Ganzkörperbewegung, erhöhtem Stoffwechselverbrauch und gut dosierbarer Belastungssteuerung erfüllt Skilanglauf alle Anforderungen an Gesundheits- und Fitnesssport – und es macht riesig Spaß!
Wer es gerne sportlich anspruchsvoll hat oder die harten Herausforderungen liebt, begibt sich auf stärker kupiertes Terrain, nimmt lange Strecken in Angriff oder versucht sich gleich in der Skating-Technik. Egal ob sportlich oder eher beschaulich – immer bewegt man sich in traumhaften Winterlandschaften. Deutschland bietet ideale Skilanglaufregionen. Egal ob Schwarzwald, Harz, Erzgebirge, Thüringer Wald, Bayerischer Wald, Rhön oder Alpenraum, in jedem Mittelgebirge finden sich, eine ausreichende Schneelage vorausgesetzt, Top-Langlaufloipen. Vom Wochenendausflug bis hin zum mehrwöchigen Langlaufurlaub – Deutschland bietet nordische Skierlebnisse wie sie besser kaum sein können. Für naturverträgliches Verhalten gelten hier prinzipiell die gleichen Regeln wie beim Skitourengehen.

Auf Flüssen, Seen und Meer

Kanadier und Kajak fahren
Kanus werden im Gegensatz zu Ruderbooten immer in Blickrichtung gepaddelt. Kurz gesagt ist der Kanadier das klassische Indianer- oder Trapperboot. Es wird mit einem Stechpaddel (nur ein Blatt) gepaddelt. Kajaks werden mit dem Doppelpaddel (Blätter an beiden Enden) fortbewegt und wurden wohl von den Eskimos entwickelt. Wasser zum Paddeln gibt es in Deutschland reichlich. Müritz, Spreewald, Lahn, Altmühl und Donau– diese Gewässer kennen sogar Nichtpaddler. Aber es muss nicht immer der große Name sein. Auch andere Seengebiete und Flüsse sind gute Paddelreviere. Und – sie sind oft viel näher und leerer! Die Elbe flussauf von Hamburg wird nur wenig von der Berufsschifffahrt genutzt. Es gibt Biber, Fischadler und viel Landschaft. Und sie ist bei weitem nicht mehr so verschmutzt wie vor Jahren. Optisch wirkt sie sehr naturbelassen. Vom Elbsandsteingebirge bis Geesthacht führt die Elbe durch zahlreiche Biosphärenreservate. Noch mehr Natur bietet die Oder.

Wer einigermaßen sicher im Boot sitzt, für den kann auch der Rhein empfohlen werden. Nicht umsonst wurde z. B. der Mittelrhein in die Liste des Weltkulturerbes aufgenommen. Aber auch an Ober- und Niederrhein gibt es viel zu entdecken. Wie wäre es z. B. mit

einer Tour vom Ruhrgebiet zur Nordsee? Die Weser und die Seen verbindenden Flüsse Brandenburgs sind ebenfalls ausgesprochen lohnende Flusslandschaften. Gelegenheit zu ausgedehnten Seekajaktouren bieten die Ostsee und, genügend Erfahrung und Kenntnisse der besonderen Bedingungen vorausgesetzt, auch das Wattenmeer.

In den deutschen Alpen gibt es, auch durch Begradigung und Wasserkraft, nur noch wenige echte Wildwasserhighlights, die aber sehr lohnend sind: Loisach, Ammer, Rissbach, Isar und Walchen. Aber auch die deutschen Mittelgebirge beherbergen, ordentlich Regen oder Schneeschmelze vorausgesetzt, manches „Wildwasser-Schmankerl“ wie z. B. die Murg im Nordschwarzwald. Meistens, so auch auf Ammer und Isar, Wutach und Rur, paddelt man in Schutzgebieten. Trotz des unübersehbaren menschlichen Einflusses sind viele Flüsse und Bäche immer noch ein Stück Natur in einer oft recht ausgeräumten Landschaft. Wir sollten das entsprechend respektieren.

- Mindestpegel unbedingt einhalten, besser noch „Mindestpegel plus fünf“. „Steinerutschen“ hat mit Wildwasserfahren wenig zu tun und ständig mit dem Kanadier aufsetzen macht auch nicht wirklich Spaß.
- Wenn möglich, auf Wochentage ausweichen. Das hilft, volle Bäche und zugestellte Anwohnerparkplätze zu vermeiden.
- In der Hauptreisezeit oder an Feiertagen Alternativen zu den bekannten Zielen wählen.
- Beherrschen Sie ihr Sportgerät. Das gilt für den Kanadier ebenso wie für das Kajak. Ständig von einer Seite zur anderen zu kreuzen und durch Schilf und Seerosen zu fahren, ist wirklich unsportlich gegenüber der Natur. Üben Sie erst einmal einen halben Tag auf stehendem Wasser, bevor Sie zu einer Flusswanderung aufbrechen. Sie werden auch mehr Spaß haben.
- Kleine Gruppen: 3 Boote sind ideal, 6 sind die Grenze.
- Die „Perlen“ unter den naturnahen Fließgewässern in deutschen Mittelgebirgen eignen sich nicht für die Anfängerschulung. Sind Sie mit Anfängern unterwegs oder selbst Anfänger, üben Sie erst auf einem See, den verbauten Flussunterläufen oder Slalomstrecken bis die Paddeltechnik eine einigermaßen solide Befahrung zulässt.
- Sperrungen einhalten. Informationen zu den Regelungen an jedem Gewässer erhalten Sie unter: http://www.kanu.de/nuke/downloads/befahrungsregelungen.pdf.
- Eine solide Ausbildung ist für Wildwasser und Seekajak Pflicht. Hier können die ortsansässigen Paddelclubs des Deutschen Kanuverbandes (Sportamt oder DKV fragen), der Verband Deutscher Kanuschulen (VDKS) und auch der Hochschulsport einiger Universitäten weiterhelfen.

Segeln

Während wir im leichten Nieselregen bei doch ziemlich unangenehmen Temperaturen die kleinen Jollen klarmachen, muss ich unwillkürlich an dieses Zitat aus dem „Fröhlichen Mini-Wörterbuch Segeln“ von Henry Beard denken: „Segeln ist die Kunst, nass und krank zu werden, um mit hohen Kosten langsam irgendwohin zu treiben“. Nachdem wir uns etwas mühsam vom Steg entfernt haben, bricht langsam die Sonne durch den Wolkenschleier. Mit ihr kommt ein leichter Wind auf. Gegen Nachmittag, der Wind ist inzwischen aufgefrischt, haben wir Jolle und Wind halbwegs im Griff. Das erste Mal trauen wir uns härter an den Wind. Erst flatternd, spannt sich das Segel und flott setzt sich die Jolle in Bewegung. Mutig geworden, holen wir die Schoten dichter. Auf der hohen Kante sitzend, zieht das dunkelgrüne Wasser unter mir leicht zischend vorbei. Beinahe berauschend ist dieser Augenblick, der Wasser und Geschwindigkeit verbindet. Viel zu schnell ist die Wendeboje erreicht. Fast fürchte ich, Segeln macht süchtig.

Sportlich, kostengünstig und auf vielen, auch kleinen Gewässern praktizierbar, ist Jollensegeln ständige Herausforderung und idealer Einstieg in die Welt des Segelns. Schon auf einem größeren Baggersee kann man mit kleinen Jollen segeln. Yachtsegeln erfordert

größeren materiellen Aufwand, ermöglicht aber auch lange Fahrten auf größeren Gewässern. Die Ostsee, das Wattenmeer und der Bodensee sind die bekanntesten deutschen Reviere. Aber auch andere Binnenseen wie Chiemsee, Ammersee, Starnberger See, die Müritz, der Schweriner See, die Mecklenburgische Seenplatte, Seen in Brandenburg, wie die Havelgewässer und der Scharmützelsee, der Müggelsee in Berlin sowie die Alster in Hamburg sind hervorragende Reviere. Gute Bedingungen bieten aber auch die rekultivierten Braunkohleseen der Lausitz oder des Leipziger Neuseenlands.

Segelsurfen und Kitesurfen

Windsurfen war der Trendsport der 80er Jahre. Obwohl etwas aus dem Blickfeld gerückt, bleibt Windsurfen ein faszinierender Sport: Der unmittelbare Kontakt mit den Elementen Wasser und Wind, Geschwindigkeit, Action und das relaxte Strandleben schaffen den typischen Surflifestyle. Das Material ist absolut ausgereift, es gibt Bretter und Segel für jeden Fahrstil und jede Windstärke. Zum Anfangen reicht ein windausgesetzter Baggersee, gute Surfer zieht es früher oder später an die Küsten. Die deutsche Nordsee ist ein exzellentes Brandungsrevier, besonders Sylt, Amrum und St. Peter Ording sind bekannte Namen, es gibt aber zahlreiche weitere, genau so gute Spots. Wer ein brandungsärmeres Revier sucht, ist an der deutschen Ostsee optimal aufgehoben. Von Flensburg bis Rügen gibt es überall ideale Reviere. Aber auch die großen natürlichen Binnengewässer und Stauseen laden zu einem Surfurlaub ein. Nicht vergessen sollte man die riesigen Tagebauseen, wie den Cospudener See bei Leipzig, die auf Grund ihrer guten Windverhältnisse mehr als nur eine Wochenendalternative sind.

Seit einigen Jahren sind die „Boardsportarten“ um eine neue, spannende Variante reicher: das Kitesurfen. Beim Kitesurfen lässt sich der Surfer auf einem kleinen Brett (ähnlich einem Wakeboard, Snowboard, Surfbrett, typischerweise zwischen 140 - 200 cm Länge) mit einem Lenkdrachen über das Wasser ziehen. Durch den Auftrieb des Drachens lassen sich dabei extreme Sprünge – teils schon Flüge – vollbringen. Mittlerweile ist das Material relativ ausgereift, so dass Kitesurfen nicht mehr nur eine Sache für wenige Extreme ist. Ein kleiner Nachteil ist der relativ große Platzbedarf gerade für Anfänger.
Kitesurfen lernt man am besten in einer Kitesurfschule. Beim „lerning by doing“ ist die Gefahr von Materialbruch und Gesundheitsschäden für sich selbst und Dritte relativ groß. Außerdem dauert es deutlich länger, bis man den Kite beherrscht. Top Spots in Deutschland liegen an Nord- und Ostsee, aber auch an einigen großen Binnenseen ist Kitesurfen möglich.

Lebensraum Gewässer

Binnen- und Küstengewässer sind Lebensraum für zahlreiche Fische, Wasservögel, Amphibien, Reptilien, Insekten und Säugetiere wie den Fischotter. An der deutschen Küste gibt es zudem Seehunde, Robben und sogar Schweinswale. Das Leben an und in einem Gewässer ist nicht gleichmäßig verteilt und unterliegt einem jahreszeitlichen Wandel. Aufmerksame Natursportler werden dies natürlich beobachtet haben. Das offene Wasser ist vor allem Nahrungsgebiet, seltener auch Rastplatz und Winterquartier. Bewachsene Uferbereiche, vor allem Schilf- und Röhrichtzonen, aber auch Kiesbänke und Ufergehölze sind Brutplatz zahlreicher seltener Vogelarten. Besonders im Frühjahr und Frühsommer müssen diese Bereiche weitgehend ungestört bleiben. Scheue Vögel verlassen auf der Flucht ihre Gelege, die Eier kühlen aus und sterben ab. In der Mauserzeit (Wechsel des Gefieders) können einige Vogelarten nicht fliegen und verweilen deshalb an bestimmten Plätzen. Im Herbst und Winter sammeln sich Zugvögel aus den polaren Gebieten an den deutschen Küsten und Feuchtgebieten im Binnenland. Diese Gebiete sind bekannt und oft besonders geschützt. Hier gilt es besondere Rücksicht zu nehmen. Aber auch auf anderen Gewässern ist Rücksicht auf die von vielen Nutzern beanspruchte Natur an Gewässern nötig:

- Vor Fahrten in neuen Revieren über geltende Bestimmungen und Regelungen informieren.
- Besonders im Frühjahr und Frühsommer auf das Ankern oder Anlanden in scheinbar „einsamen“ Badebuchten verzichten. Gerade dorthin ziehen sich auch störempfindliche Tierarten zurück.
- Röhricht- und Schwimmblattzonen sind selbstverständlich kein Fahrwasser.
- 300 - 500 m Abstand von Seehundbänken halten, besonders von Mai bis September; in dieser Zeit finden auf den Seehundbänken Geburt und Aufzucht der Jungen, Paarung und Haarwechsel statt. Seehunde brauchen diese Rückzugsräume.

Tauchen

Das Vieh starrt mich an, als hätte es überhaupt keine Angst. Sollte ich vielleicht Angst haben? Immerhin ist das Tierchen bestimmt 1,20 m lang. Oder täuscht mich wieder einmal die Brechung unter Wasser? Langsam gleite ich an dem Räuber vorbei. Keinen Meter weiter lungert ein Rudel kleiner Barsche seelenruhig herum. Woher wissen die, dass der Hecht keinen Appetit hat? Wäre doch ein prima Happen. Ab und zu lugt ein Aal aus der Steinpackung hervor. Eine sattgrüne Schleie versteckt sich zwischen den Pflanzen. Kinderfaustgroße Löcher im Boden zeigen, dass hier vor nicht allzu langer Zeit große Karpfen gegründelt haben. Am Badestrand kann ich dann noch drei der fetten Karpfen vorbeischwimmen sehen, bevor wir diesen wunderbaren Tauchgang beenden.

Obwohl Tauchen ein zeit- und ausrüstungsintensiver Sport ist, hat es in den letzten Jahren einen enormen Boom erlebt. Viele günstige Reiseziele wie Hurghada am Roten Meer sind zeitweise sehr überlaufen, die Natur wird entsprechend belastet. Es muss auch nicht immer das Rote Meer oder die Karibik sein. Auge in Auge mit Hecht, Schleie oder Wels oder einer anderen der über 50 Fischarten (alleine im Süßwasser!) ist auch Tauchen in Kiesgruben, Talsperren, Klarwasserseen ein eindrucksvolles Erlebnis. Die Ostsee bietet zudem eine Vielzahl alter Schiffswracks und von Seestern bis Dorsch eine reiche Unterwasserwelt. Wer sich in den kälteren deutschen Gewässern sicher fühlt, wird in den klaren und wärmeren Revieren keine Schwierigkeiten haben und kann sich voll auf das Taucherlebnis konzentrieren.

Das oberste Gebot des Tauchsports ist vorbildlich für jeden Outdoorsportler: „Take nothing but pictures, leave nothing but bubbles, waste nothing but time“ (Mache nichts als Bilder, hinterlasse nichts als Blasen, verschwende nichts als Zeit).
Die wichtigste Voraussetzung, um überhaupt umweltgerecht Tauchen zu können, ist das eigene Können. Tauchanfänger sollten immer Tauchshops und -schulen aussuchen, die einem der anerkannten Verbände angehören. Im Mittelpunkt eines Einsteiger-Tauchkurses sollte immer die Sicherheit stehen und nicht ein vermeintlich supergünstiges Angebot. In einer guten Tauchschule wird umweltverträgliches Tauchen selbstverständlich vorgelebt:

- Anfänger dürfen erst in sensiblen Freiwasserbereichen tauchen, wenn sie die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, insbesondere Tarieren besitzen, um umweltgerecht zu tauchen.
- Ausreichender Abstand von Schilf- und Wasserpflanzenständen oder Korallen wird eingehalten.
- Ausreichender Abstand vom Gewässergrund. Sedimente werden nicht aufgewirbelt.
- Es werden vorhandene Einstiege genutzt und auf offiziellen Parkplätzen geparkt.
- Naturschutzbestimmungen werden eingehalten.
- Kompressoren werden so aufgestellt, dass sie niemanden stören.
- Für Rifftauchgänge werden Ankerbojen genutzt.

Ist man selbstständig unterwegs, sollte man sich vor dem Tauchen über lokale und saisonale Besonderheiten informieren, um nicht ungewollt die Natur oder archäologische und kulturhistorische Objekte zu beeinträchtigen.
Als Sporttaucher kann man einen wertvollen Beitrag zum Schutz der Gewässer leisten, indem man häufig genutzte Gewässer beobachtet und negative Veränderungen aufzeichnet und den zuständigen Behörden (Wasserbehörde, Untere Naturschutzbehörde) meldet. Man sollte auch einen Spezialkurs in Sachen Ökologie besuchen. Dieses Wissen wird einen neuen Blick auf das Gewässer öffnen.

In der Luft

Gleitschirm- und Drachenfliegen
Wir machten uns startklar. Holger, der Pilot, befestigte die Gurte, wartete einen günstigen Augenblick ab, zählte bis drei und dann ging es tatsächlich los. Ich rannte los wie wir es vorher geübt hatten. Der Widerstand des Schirmes machte sich schnell bemerkbar, aber wir ließen uns dadurch natürlich nicht stoppen. Ehe ich es richtig begreifen konnte, waren wir schon in der Luft. Das Gefühl war einfach unbeschreiblich und mit nichts zu vergleichen. Es ist wunderbar, in dieser Höhe über die Berge schauen zu können, die Wanderwege, die Seen und die Almen von oben sehen zu können. Manchmal war mir schon ein bisschen mulmig, wenn die Thermik unruhig war, aber dann flogen wir wieder sanft dahin. Ich hätte laut jubeln können vor Freude, die Zeit verging sprichwörtlich wie im Fluge.

Ein Tandemflug ist ein guter Einstieg in das Fliegen, diesen ewigen Traum der Menschheit. Mit dem Gleitschirm oder Drachen kommt man dem Traum, frei wie ein Vogel über der Erde zu fliegen, am nächsten, denn diese Fluggeräte sind relativ einfach, leicht zu transportieren und nicht auf Flugplätze angewiesen.
Wie bei den anderen Luftsportarten braucht ein Drachen- oder Gleitsegelpilot in Deutschland einen staatlichen Luftfahrerschein, der vom Deutschen Hängegleiterverband DHV – zunächst beschränkt, nach entsprechender Fortbildung dann unbeschränkt – erteilt wird. Die theoretische und praktische Ausbildung erfolgt in speziell zugelassenen Luftfahrerschulen.
Dank ausgereiften Materials sind heute sowohl beim Drachen- als auch beim Gleitschirmfliegen stundenlange Thermikflüge und lange Streckenflüge absolut möglich. Start und Landung erfolgen heute in Deutschland ausschließlich auf zugelassenen Fluggeländen. Bei der Zulassung werden auch naturschutzfachliche Belange berücksichtigt. Der regionale Schwerpunkt für den Gleitschirm- und Drachenflugsport war zunächst im Alpenraum. Mit Verbesserung der Flugleistung der Geräte haben sich weitere Schwerpunkte in den deutschen Mittelgebirgen entwickelt und seit dem Einsatz von Schleppwinden auch im Flachland.

Der konstruktive Dialog zwischen Naturschutz und Hängegleitersport hat eine gute Tradition. Zum Beispiel werden im Nationalpark Berchtesgaden jedes Jahr die empfindlichen Horstbereiche des Steinadlers auf Karten dargestellt, um den Piloten entsprechende Hilfen zu geben. Rücksichtsvolles Fliegen in der Natur heißt:

- Möglichst hoch fliegen, besonders über deckungsarmen Flächen, bei Frost und Schnee sowie im Frühjahr und Frühsommer.
- Nationalparks, Naturschutzgebiete, Vogelschutzgebiete und Wildfütterungsstellen meiden.
- Über selten beflogenen Gebieten besonders sorgfältig Flugrouten und Flughöhen wählen. Überraschungseffekte vermeiden.
- Auf Flüge während der Dämmerung verzichten.
- Bei auffälligem Verhalten von Greifvögeln abdrehen und wegfliegen.
- Erosionsgefährdete und feuchte Zonen sowie Magerrasen keiner unnötigen Trittbelastung aussetzen.
- Nicht im hohen Gras, auf bestellten Feldern und auf besetzten Viehweiden und Pferdekoppeln landen oder das Fluggerät zusammenlegen.

OUTDOOR KULTUR GANZ KONKRET

Knigge für Natursportler und andere Outdoorer

Deutschland ist ein dicht besiedeltes Land. 231 Menschen leben auf einem km². Rein rechnerisch bedeutet das, dass jedes Stück Land von der Größe eines Fußballfeldes (60 x 90 m) von mehr als einem Menschen bewohnt wird. Es ist einleuchtend, dass sich deshalb jeder ein bisschen in seiner Freiheit beschränken muss.

Man kann durch gutes Vorbild helfen, die Natur in Deutschland und auch in besuchten Ländern erlebenswert zu erhalten. Was man dazu braucht ist:

1. Eine gute Tourvorbereitung
Informieren Sie sich über die Natur in dem Gebiet, das Sie für Ihre Aktivitäten nutzen oder in das Sie reisen werden. Das Internet bietet dafür gute Möglichkeiten. Es gibt aber auch zahllose Bücher und oft kostenlose Broschüren (z. B. bei biologischen Stationen, Naturparkverwaltungen, Nationalparkhäusern, etc.). Nutzen Sie Besucherzentren in Großschutzgebieten. Sie bieten viele Informationen. Eine gute Vorbereitung hilft, das Beste aus Ihrer Freizeit zu machen. Über- oder Unterforderung kann schon durch die Auswahl des Gebietes oder der Tour vermieden werden. Außerdem werden Sie mit Wissen über die Region einen ganz anderen Zugang zu Land und Leuten finden und viel entdecken können.

- Nutzen Sie für Kurztrips Gebiete vor Ihrer Haustür. Das schont die Umwelt und Ihren Geldbeutel. Oft sind die Möglichkeiten besser als man denkt.
- Beachten Sie Sperrzeiten und Schutzbereiche.
- Halten Sie die Gruppe klein. Bis zu 6 Leute sind ok, mehr nur in wenig sensiblen Gebieten. In kleinen Gruppen ist es auch leichter, auf die Interessen der Einzelnen einzugehen.
- Planen Sie Strecken so, dass markierte Wege, Routen, Park- und Lagerplätze genutzt werden.

2. Eine gute Ausrüstung
Rüsten Sie sich sport- und umweltgerecht aus. Mit einer guten Ausrüstung hat man mehr Spaß und vermeidet gefährliche Situationen.

- Man muss nicht unbedingt alles kaufen, vieles kann man leihen. Auch muss es nicht das Teuerste sein.
- Die Ausrüstung sollte funktionell und von guter Qualität sein.
- Wer einen besonderen Beitrag für die Umwelt leisten will, kann Fleecejacken aus sortenreinem Kunststoff, Recyclingmaterial oder Hosen und Shirts aus pestizidfreier Baumwolle kaufen. Achten Sie auf entsprechende Label.

- Zur Ausrüstung gehört auch das Essen auf der Tour. Minimieren Sie Verpackungsmüll und trennen Sie Müll auf einer Tour und im Urlaub. Experten packen Essen vor einer Tour in wiederverwendbare Gefäße um und entsorgen den Müll schon zu Hause oder in der Unterkunft.

3. Respekt vor der Natur und der Freiheit anderer

Respektieren Sie den Lebensbereich von Tieren und Pflanzen sowie die Rechte anderer Menschen. Besonders:

- Bleiben Sie in steilem Gelände auf markierten Wegen. Abkürzer in kurvenreichen Wegen zerstören Natur und bald auch den ganzen Hang.
- Nehmen Sie Müll wieder mit.
- Blockieren Sie beim Parken keine Zufahrten oder Feldwege.
- Ungemähte Wiesen oder bestellte Felder sind Tabuzonen. Landwirte erleiden durch abgeknickte Getreidefelder oder Wiesen Ertragseinbußen.
- Verhalten Sie sich im Wald und auf freiem Feld angemessen still. Sie werden viel mehr Tiere sehen und auch hören können.
- Nutzen Sie Toiletten falls vorhanden. Wenn keine Toiletten erreichbar sind, sollte man sich möglichst von Wegen, Pausenplätzen und Gewässern entfernen. Vergraben ist optimal.
- Waschen Sie sich und Ihren Abwasch nicht direkt in Gewässern. Holen Sie statt dessen Wasser in einem Gefäß. Nutzen Sie so wenig Seife wie möglich.
- Gebrauchen Sie wenn möglich einen Kocher statt offenes Feuer zum Kochen.
- Minimieren Sie Ihren Wasserverbrauch in wasserarmen Gegenden.

12 Fragen und Antworten

1. Ist wildes Zelten in Deutschland erlaubt?
Zelten im Wald ist in Deutschland in der Regel durch die Landesforstgesetze untersagt. In Schutzgebieten ist Zelten durch die Schutzgebietsverordnung verboten. Zum Zelten auf privaten Grundstücken bedarf es der Erlaubnis des Grundstückseigentümers. Man sollte sich vor dem Aufbruch zu einer Tour sachkundig machen. Wer längere Zeit an einer Stelle verbringen will, sollte ohnehin einen ausgewiesenen Zeltplatz nutzen. Wildes Zelten kann ein ausgesprochen „tödlicher" Störfaktor vor allem während der Vogelbrut sein.
Sollte es einmal nicht möglich sein, einen ausgewiesenen Zeltplatz zu erreichen, z. B. auf einer Mehrtagespaddeltour auf Rhein oder Elbe, dann sucht man am besten eine vegetationsfreie Stelle, die zuvor schon offensichtlich genutzt wurde. Es versteht sich von selber, dass man den Platz, ohne weitere Spuren zu hinterlassen, wieder verlässt. Pragmatisch gesehen ist biwakieren, d. h. übernachten ohne Zelt, viel unproblematischer, besonders wenn man sich früh am Morgen gleich wieder auf den Weg macht.

2. Wo darf ich mit einem Wohnmobil übernachten?
- Am besten aufgehoben ist man bei Zwischenübernachtungen auf Campingplätzen mit Ver- und Entsorgungsmöglichkeiten.
- Auf Rastplätzen entlang den deutschen Autobahnen darf man zwar übernachten, aber kein Campingleben entfalten. Dies bedeutet beispielsweise, dass keine Tische und Stühle aufgebaut werden dürfen.
- Wer innerorts ruhig übernachten will, sollte die Parkplätze von Freizeiteinrichtungen wie Sportanlagen, Frei- oder Hallenbädern benutzen, sofern dies gestattet ist.
- Gute Standorte für Einmal-Übernachtungen im Wohnmobil sind auch Parkplätze bei Gasthöfen und Tankstellen, doch ist es nötig, zuvor um Erlaubnis zu fragen.

Zum umweltgerechten Verhalten gehört die ordnungsgemäße Entsorgung des Abwassers, der Chemie-Toilette und des Fäkalientanks. Wo dies möglich ist, steht z. B. im ADAC-Faltblatt „Entsorgungsstationen für Wohnmobile in Deutschland" und „Entsorgungsstationen für Wohnmobile in Europa".

3. Ist Querfeldeinfahren mit dem MTB verboten?
De facto ja. Das Bundeswaldgesetz beschränkt das Fahrradfahren im Wald auf Straßen und Wege. Außerhalb des Waldes gibt es in Deutschland kaum befahrbare Flächen, die keine eingefriedeten Privatgrundstücke, Landwirtschaftsflächen oder Schutzgebiete sind. Dort ist das Querfeldeinfahren natürlich nicht möglich. Erlaubt der Besitzer einer alten Kiesgrube, Deponie oder Abraumhalde das Befahren, so bieten sich dort oft Top-Möglichkeiten. Für Clubs

besteht manchmal auch die Chance, ein solches Gelände zu pachten und herzurichten. In letzter Zeit bieten einige Tourismus-Gemeinden auch speziell für Mountainbiker Single Trails an, wo dann eine Ausnahme vom Waldgesetz gilt.

4. Was mache ich mit meinem Hund in der Natur?
Im Wald gilt: Hunde außerhalb von Wegen grundsätzlich anleinen. Auch auf dem Weg muss ein Hund angeleint werden, wenn nicht hundertprozentig sicher ist, dass er Wild nicht hinterher setzt.
Auf Feldern und Äckern gilt das Gleiche. Hunde haben einen ausgeprägten Jagdinstinkt. Insbesondere in Schutzgebieten können freilaufende Hunde enormen Schaden anrichten. Es ist nicht der Einzelfall, der bedrohlich ist, sondern die andauernde Störung.
Ansonsten gelten die jeweiligen Verordnungen der Länder, über die sich vor allem Besitzer großer Hunde informieren müssen.

5. Sind Lagerfeuer in Deutschland erlaubt?
Mit offenem Feuer muss vorsichtig und verantwortungsbewusst umgegangen werden. Offenes Feuer kann enorm gefährlich sein. Außerdem hinterlässt kaum etwas so lange Spuren in der Natur wie eine schlecht angelegte Feuerstelle.

- **Im Wald ist offenes Feuer grundsätzlich verboten, es sei denn auf einem ausgewiesenen Grillplatz.**
- **Niemals Feuer machen bei Waldbrandgefahr.**
- Offenes Feuer nur dort machen, wo es ausdrücklich erlaubt ist. Das heißt in der Regel braucht man die Erlaubnis des Grundstücksberechtigten. Nur ausgewiesene Feuerplätze benutzen.
- Feuerholz sparsam verwenden.
- Holz vom Boden sammeln. Keine Äste abbrechen oder gar Bäume fällen.
- Wo keine fertige Feuerstelle vorhanden ist, eine aus Steinen und Erde bauen. Niemals auf Fels Feuer machen, die Spuren sind kaum zu beseitigen. Zudem kann die Hitze den Fels spalten.
- Das Feuer gründlich mit Wasser löschen. Erde alleine reicht nicht aus. Die Feuerstelle erst verlassen, wenn das Feuer gelöscht ist.
- Die Feuerstelle und deren Spuren gründlich beseitigen.

6. Darf ich meinen Müll auf Wanderungen verbrennen?
Eigentlich ist das in Deutschland nicht notwendig, weil fast überall genügend Mülltonnen zur Verfügung stehen. Grundsätzlich gilt: Was ich voll in die Natur hereingetragen habe, kann ich leer erst recht wieder heraustragen. Müll darf in jedem Fall nur verbrannt werden, wenn es sich um ungiftigen, brennbaren Abfall wie Papier und Karton handelt, der unterwegs entstanden ist. Niemals Plastik, Tetra Packs, Aluminium, Kronkorken verbrennen. Natürlich sind die Regeln des Feuermachens (s. o.) zu beachten.

7. Glasflaschen im Rucksack sind zu schwer, Dosen unökologisch. Was ist die Alternative?
Getränke sollten zu Hause aus Glasflaschen in eine Sigg-Flasche (Imitate gehen natürlich auch) oder eine leere PET-Getränkeflasche umgefüllt werden. Einziges Problem bleibt Bier. Wer ein Lagerfeuerbier braucht und zu schwach ist, eine Glasflasche zu tragen, sollte die leeren Dosen zumindest wieder mitnehmen.
Noch ein Tipp: Deutschland hat viele urige Landgasthöfe mit spitzenmäßigen, regionalen Bieren!

8. Was tun mit schwarzen Schafen und geistigen Tiefflliegern?
Argumente sollten auf jeden Fall zuerst getestet werden. Oft haben andere noch gar nicht darüber nachgedacht, was sie da gerade vorhaben.
Manchmal kann schon ein höflicher Hinweis etwas bewirken. In anderen Fällen hilft nur der Anruf bei Polizei oder Forstamt.

9. Wie komme ich zum Sport?
Am besten nutzt man möglichst Busse, Bahn oder Fahrgemeinschaften. Das ist oft viel stressfreier als Autofahren. Außerdem kann man von A nach B wandern, Fahrrad fahren oder paddeln, ohne sich Gedanken machen zu müssen, wie man zu seinem Auto am Ausgangpunkt zurückkommt.
Viele Regionalzüge verfügen über ein Fahrradabteil: Infos unter www.bahn.de.
Einige Gemeinden bieten Busse von und zu Wanderparkplätzen an. Ein Anruf bei der Tourismusinformation lohnt sich meist.
Fahrgemeinschaften sind eine echte Alternative für Leute, die auf ein Auto nicht verzichten können oder wollen. Für Sportliche gibt es außerdem ja noch das Fahrrad. Ein Fahrrad als Transportmittel macht aus jeder Aktivität einen ökologischen Natursport-Duathlon!

10. Ich bin mit einer Nutzungs-Regelung total unzufrieden, was kann ich tun?
Betrifft die Regelung das so genannte „Heimatrevier“, ist es als erstes notwendig, sich zu organisieren. Als Einzelner erreicht man meist nichts. Sind Sie Mitglied in einem Verein oder Verband, sollten Sie sich des Themas dort annehmen. Man sollte immer daran denken, dass beide Seiten berechtigte Interessen haben. Erste Prämisse sollte sein, den Dialog zu suchen und gegenseitiges Misstrauen abzubauen. Mögliche Kompromisse führen oft über viele Zwischenstationen. Wichtig ist es, die richtigen Stellen und die entscheidenden Akteure in den Prozess einzubinden.

11. Woran erkenne ich die Qualität eines professionellen Anbieters oder Verleihers?
In Deutschland gibt es lediglich für Berg- und Skiführer und für Ski- und Snowboardlehrer staatliche Prüfungen. Daneben existieren jedoch auch in diesen Bereichen zahlreiche weitere Qualifikationen von Fachverbänden. Kommerzielle alpine Unternehmungen (z. B. das Führen von Gipfeltouren mit Seilgebrauch) dürfen in den deutschen Alpen nur Berg- und Skiführer oder Schulen unter der Leitung eines solchen anbieten. Die fachliche Eignung von staatlich geprüften Berg- und Skiführern wird durch regelmäßige Fortbildungen gewährleistet. In anderen Sportarten gibt es zumeist Qualifikationen der Fachverbände und/oder Qualifikationen von Vereinigungen der professionellen Anbieter. Letztere sind auf die Bedürfnisse des Sportlers als Kunden zugeschnitten. Beispiele sind im Kanusport VDKS Kanulehrer, das Gütesiegel des Bundesverbands Kanutouristik oder beim Canyoning CEC geprüfte Canyoning Guides. Gute Anbieter beschäftigen überwiegend geprüfte Guides.

Einzelheiten der Tour sollten vor Buchung geklärt werden. Wie ist z. B. das Guide/Teilnehmer-Verhältnis? Ist das Material gut in Schuss, gibt es eine Auswahl von Größen etc.? Es muss nicht immer das Neuste sein, aber es sollte auf jeden Fall den Sicherheitsnormen entsprechen. Auch preiswerte Anbieter können diesbezüglich gut sein, etwas Vorsicht ist jedoch geboten. Wer wenig zahlen möchte, muss in der Regel Abstriche beim Komfort oder Zusatzleistungen machen.
Eine abschließende Bemerkung: Schätzen Sie Ihr Können realistisch ein. Ein noch so guter Guide kann Sie nicht „tragen“ oder vor jeder Gefahr, die durch unzureichendes Können selbst herbeigeführt wird, schützen. Er hat das Recht die Unternehmung abzubrechen, wenn Ihr Können dazu nicht ausreicht.

12. Gibt es eine Marke für ökologisch hochwertigen Urlaub in Deutschland?
Gefördert durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit wurde mit „Viabono“ eine Marke geschaffen, die die Qualität geprüfter Anbieter garantiert. Anbieter haben anspruchsvolle Kriterien aus verschiedenen Bereichen wie Wasser, Abfall, Wohlbefinden der Gäste, Umweltmanagement, Natur und Landschaft, regionale Wirtschaftskreisläufe u.v.m. zu erfüllen. Die Philosophie der Viabono Partner ist „Natürlich genießen in intakter Natur und Umwelt“. Viabono heißt umweltorientiert wirtschaften, mit Ressourcen sorgsam umgehen, sich an Maßnahmen des Umwelt- und Naturschutzes beteiligen, Bio-Produkte als wichtige Ergänzung oder Grundlage seiner Küche nutzen, seine Mitarbeiter und Gäste informieren und motiviert sein, immer besser zu werden.
Mehr Informationen unter www.viabano.de.

„Der Staat schützt auch in Verantwortung für die künftigen Generationen die natürlichen Lebensgrundlagen...“

Grundgesetz, Artikel 20 A

Kontakt:
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit
Referat Öffentlichkeitsarbeit
D - 11055 Berlin
Fax: (01888) 3 05 - 20 44
Internet: www.bmu.de
E-Mail: service@bmu.bund.de

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung.
Sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.
Der Druck erfolgt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier.

DAS HAT ZUKUNFT.