

Kneipp-Verein Donauwörth e.V., Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth
Tel.: 0906/700 12 55 Telefax 0906/700 12 57
<https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de> E-Mail: vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de

Für alle Wander- und Radtourenteilnehmer Teilnahme auf eigene Verantwortung

Die Wander- und Radführer sollten bei Beginn der Wanderung bzw. Radtour auf die Schwierigkeit der Strecke hinweisen ob die Teilnehmer gesundheitlich in der Lage sind an der Veranstaltung teilzunehmen.

Wer aktuelle Beschwerden hat, muss selber wissen, was er sich - aber auch den anderen - durch die Teilnahme zumutet. (Dazu 2 Beispiele: "Ich habe heute früh extra zwei Herztabletten genommen, damit ich mitmachen kann" oder „ich kann nicht so gut gehen, weil mein Knie erst operiert wurde.

Ausrüstung und Verpflegung

Bei Wanderungen sind richtige Wanderschuhe empfehlenswert.

Für die Radtouren sind verkehrssichere und beherrschungssichere Fahrräder erforderlich.

Was die Bekleidung betrifft, so sollte man nicht immer nur bestes Reisewetter erwarten. Wir müssen unseren Körper vor Hitze, Kälte und Nässe schützen können, wenn entweder die Sonne vom blanken Himmel brennt oder Wind und Regen aufkommt.

Die Teilnehmer sollten stets ausreichend zum Trinken dabei haben sowie etwas zum Essen. Eine kleine Verpflegung ist auch dann nie verkehrt, wenn eine Einkehr geplant ist, weil immer etwas unvorhergesehenes geschehen kann.

Für mehrtägige Wanderungen oder Radtouren ist grundsätzlich eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

Zum Schluss noch Selbstverständlichkeiten:

Es sollte sich ohne Abmeldung niemand von der Gruppe entfernen.
Mit den Wanderstöcken sollte achtsam umgegangen werden. (Verletzungsgefahr)