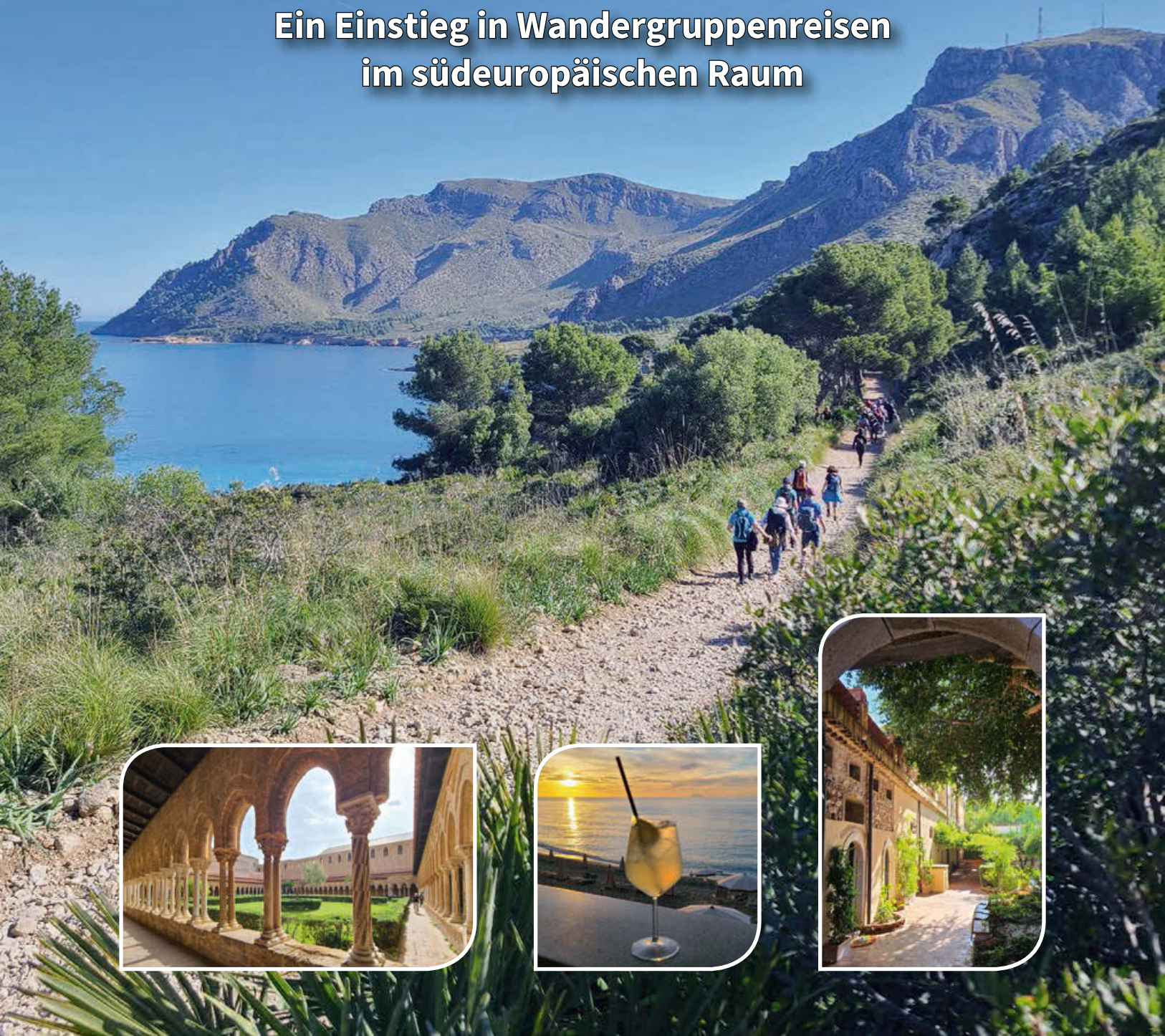


Erika Wiedenmann

Wandern für Senioren

Allein reisen im Schutz der Gruppe

Ein Einstieg in Wandergruppenreisen
im südeuropäischen Raum





Inhalt

Kalabrien. Hafen von Scilla, südlich von Tropea

Einleitung

Warum Wanderreisen im Alter bereichernd sind	6
Die Balance zwischen individueller Freiheit und Gemeinschaft	7
Ziel und Ausrichtung des Buches	7

Kapitel 1: Die Faszination des Wanderns im Alter

Körperliche und geistige Vorteile des Wanderns	9
Neue Perspektiven und Erlebnisse entdecken	9
Wandern als sanfte Herausforderung	10

Kapitel 2: Allein reisen, aber nie einsam

Die Vorteile von Gruppenreisen für Alleinreisende	11
Gemeinschaft erleben und neue Kontakte knüpfen	11
Rückzugsorte und Zeit für sich selbst	12

Kapitel 3: Planung und Vorbereitung einer Wanderreise

Das richtige Reiseziel wählen	13
Reiseveranstalter und Gruppenangebote prüfen	14
Anbieter von Gruppenwanderreisen, die auch für Senioren geeignet sein können ..	15
Auf den richtigen Schwierigkeitsgrad der Wanderungen achten	19
Die eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen und testen	19

Kapitel 4: Sicherheit unterwegs

Risiken minimieren und vorbereitet sein	23
Erste Hilfe und Notfallplanung	24
Sicherheit innerhalb der Gruppe und individuelle Verantwortung	25
Allein unterwegs – in der Gruppe geschützt	26

Kapitel 5: Eigene Erfahrungen bei Wandergruppenreisen

Ibiza, Spanien (Wikinger Reisen, März 2025)	29
Korfu, Griechenland (Leitner Reisen, Mai 2025)	34
Kalabrien/Sizilien, Italien (Wikinger Reisen, September/Okttober 2025)	41
La Gomera, Spanien (Wikinger Reisen, Dezember 2025)	52
Madeira, Portugal (Wikinger Reisen, Januar 2026)	58
Mallorca – Can Picafort, Spanien (Trendtours, April 2026)	66
Wanderwoche Sardinien, Italien (Wikinger Reisen, Vorschau, Mai 2026)	74
Wanderwoche an der Amalfiküste mit Sorrent, Capri und Ischia, Italien (Wikinger Reisen, Vorschau, September/Okttober 2026)	76

Kapitel 6: Praktische Tipps für unterwegs

Packliste für eine gelungene Wanderreise	80
Ernährung und Energieversorgung auf Tour	81
Umgang mit unterschiedlichen Wetterbedingungen	81
Tipps von erfahrenen Wanderführern	82

Abschluss und Ausblick

Die nächste Reise planen	83
Langfristige Freundschaften und Perspektiven	83
Mut und Freude am Alleinreisen in der Gruppe	84
Persönliche Reflexion und Wachstum durch Reisen	84
Ausblick	84

Anhang

1. Nützliche Adressen und Links	86
2. Checklisten und Vorlagen	87
3. Leseempfehlungen, verwendete Reiseführer	89

A photograph of a person wearing a blue jacket and a backpack, hiking on a narrow dirt path through a dense forest. The path is surrounded by lush green foliage and trees, with sunlight filtering through the canopy. The person is seen from behind, walking away from the camera.

Allein reisen, aber nie einsam

2

Korfu. Von Agios Martinos zum Bergdorf Ano Perithia

Viele Menschen möchten auch im späteren Lebensabschnitt nicht auf das Reisen verzichten – unabhängig davon, ob sie in Begleitung reisen oder alleinstehend sind oder einfach gern in ihrem eigenen Rhythmus unterwegs sind. Gerade für Alleinreisende bietet das Konzept von Gruppenwanderreisen eine ideale Kombination aus persönlicher Freiheit und sozialer Einbindung.

Die Vorteile von Gruppenreisen für Alleinreisende

Gruppenreisen bieten Alleinreisenden einen verlässlichen Rahmen: Die Organisation übernimmt ein erfahrener Veranstalter und eine kompetente deutschsprachige Reiseleitung sorgt vor Ort für einen reibungslosen Ablauf. Diese Struktur gibt Sicherheit

und erleichtert den Zugang zu neuen Reisezielen.

Zudem entfallen viele praktische Hürden: Es muss keine Anreise und Mietwagen organisiert, keine Unterkunft einzeln gebucht und keine Wanderroute selbstständig recherchiert werden. Gerade für ältere Reisende kann dies eine große Erleichterung sein. Gleichzeitig bleibt genügend Freiraum, um individuellen Interessen nachzugehen und die Reise persönlich zu gestalten.

Gemeinschaft erleben und neue Kontakte knüpfen

Ein Vorteil von Gruppenreisen ist auch das Gemeinschaftserlebnis. Die gemeinsame Aktivität des Wanderns verbindet – unabhängig von Herkunft, Lebensgeschichte

oder Alter. Schnell entstehen Gespräche auf dem Weg, beim Abendessen oder während einer Rast. Oft entwickelt sich ein Gefühl von Zusammenhalt, das über die Reise hinaus bestehen bleibt.

Für viele allein reisende Seniorinnen und Senioren ist das soziale Miteinander einer der Gründe für eine Gruppenreise. Es entstehen unkompliziert Kontakte, aus denen gelegentlich auch neue Freundschaften erwachsen. Gleichzeitig sorgt die Reiseleitung für ein gutes Gruppengefüge und unterstützt, wo nötig, die Kommunikation innerhalb der Gruppe.

Rückzugsorte und Zeit für sich selbst

Trotz aller Gemeinschaft ist es vielen Menschen wichtig, auf Reisen auch Zeit für sich

selbst zu haben. Gute Gruppenreisen berücksichtigen diesen Wunsch. Es gibt Phasen, in denen jeder für sich gehen möchte, Pausen zur individuellen Gestaltung und Abende, die nicht verpflichtend durchorganisiert sind. Meistens ist ein freier Tag im Reiseverlauf eingeplant. Die Reiseleiter stellen Möglichkeiten für individuelle Ausflüge oder andere Aktivitäten vor und helfen dabei teilweise auch bei der Organisation.

Diese Balance ist besonders für Alleinreisende wertvoll: Man ist eingebettet in eine Gruppe, ohne sich verpflichtet zu fühlen. Wer Ruhe sucht, findet sie. Wer Austausch sucht, findet Gesprächspartner. So entsteht ein Reiseerlebnis, das sowohl soziale als auch persönliche Bedürfnisse erfüllt – eine angenehme Form der Verbundenheit mit Raum zur Entfaltung.



La Gomera. Hafenviertel Vueltas im Valle Gran Rey