

WANDERLUST: WARUM DAS GEHEN IN DER NATUR GUT TUT

PASCAL BENNINGER — GESCHÄFTSLEITER WANDERWEGE BEIDER BASEL

WANDERN MACHT GLÜCKLICH!

GESUND ALTERN

Die wichtigsten Hebel, gemäss WHO, des BAG und diversen Universitäten



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG

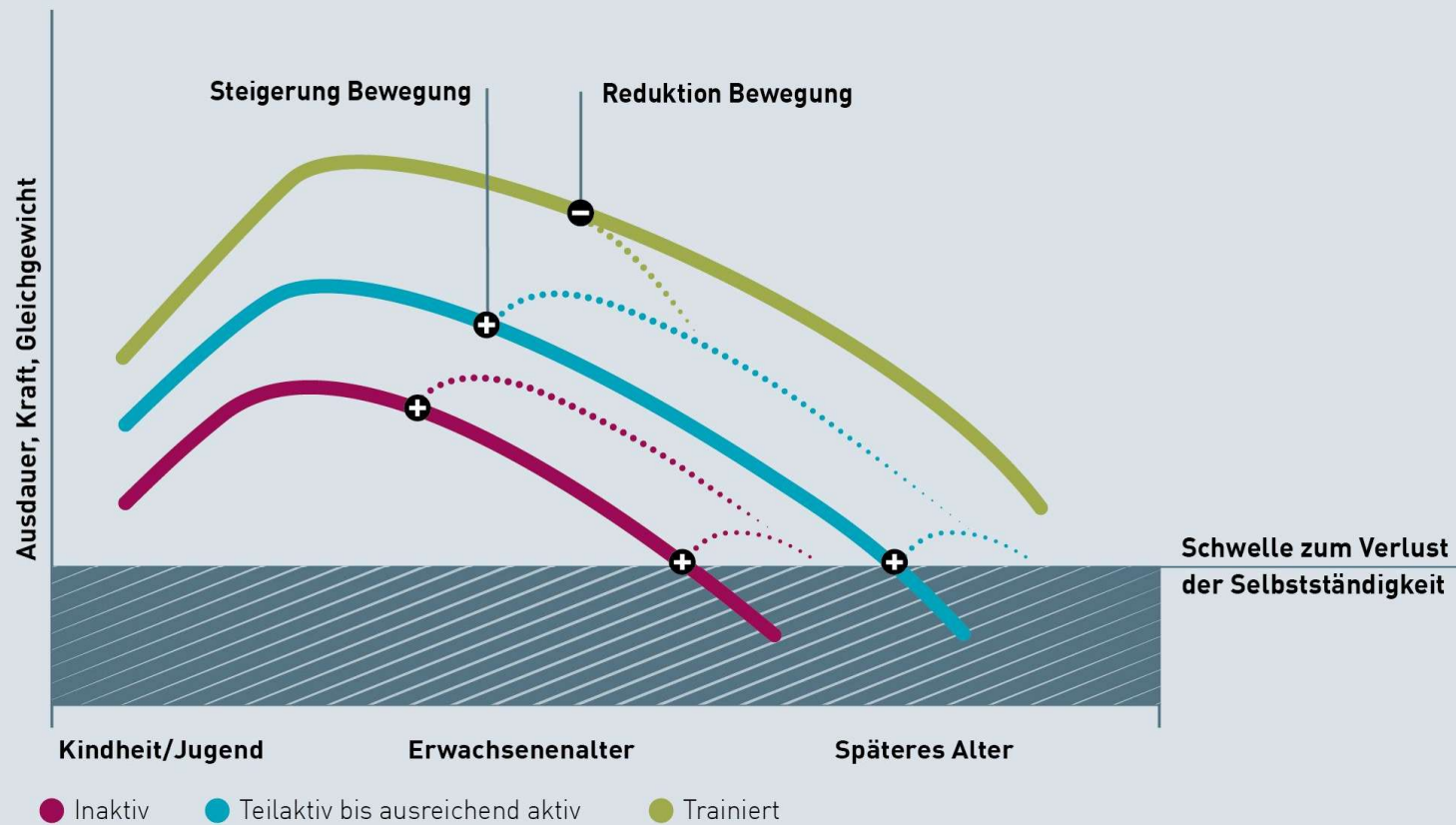


**SOZIALE
BEZIEHUNGEN**



**GEISTIGE
AKTIVITÄT**

Gesundheit und Leistung im Altersverlauf



Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023







Wanderwege
beider Basel



Wanderwege
beider Basel



Wanderwege
beider Basel



Wanderwege
beider Basel



Wanderwege
beider Basel

Aesch  2h 15 min
Ziefen  5h

St. Jakob

260 m

Basel SBB  1h 10 min

Birsfelden Hard 45 min
Bubendorf Bad  7h 10 min

St. Alban 45 min
Schiffflände 1h 10 min



St. Jakob

260 m

Dreispietz 
Heuwaage 
Bruderholz-Rundweg

15 min
2h 15 min

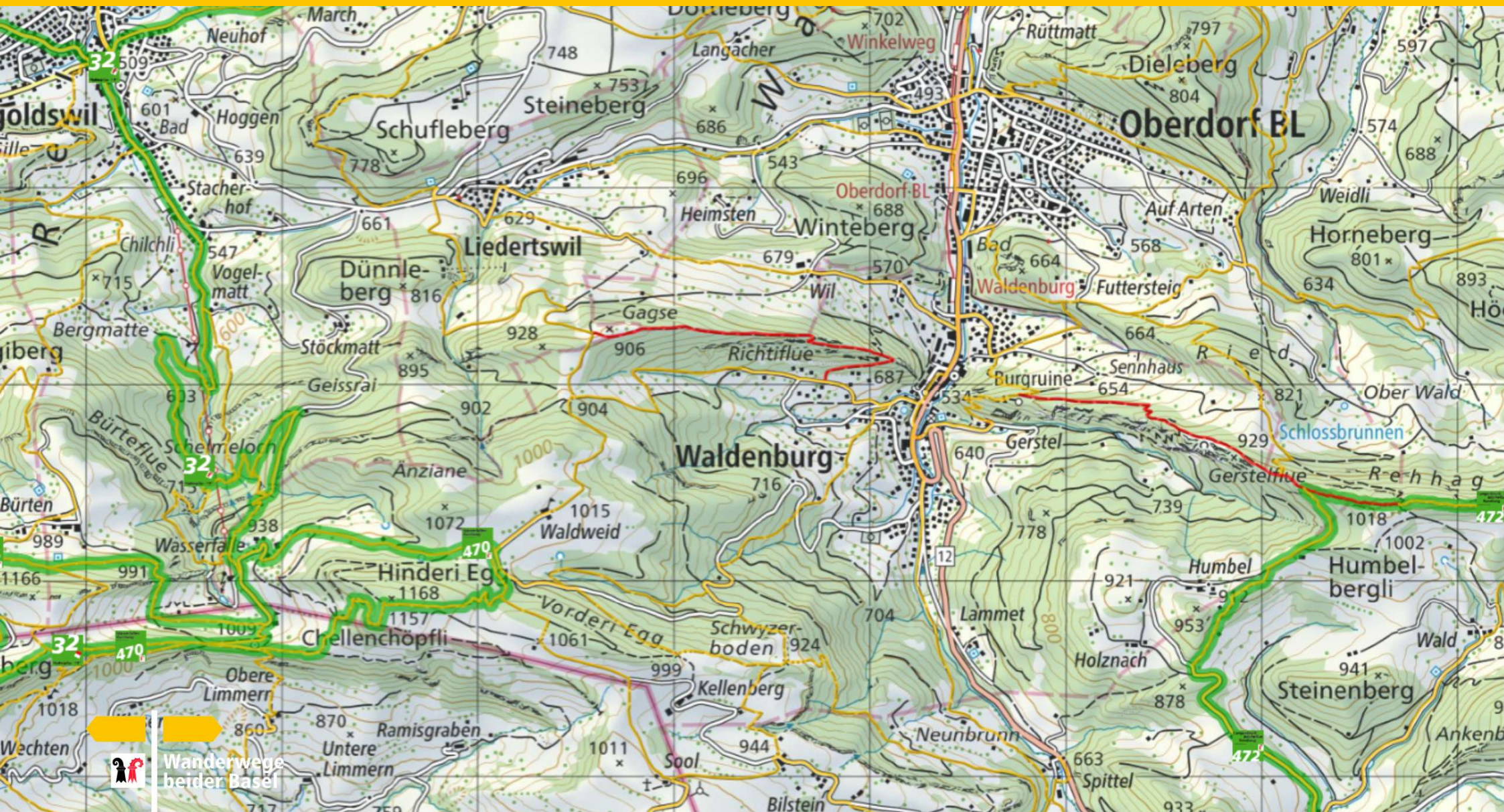
BASEL ERFAHREN BVB

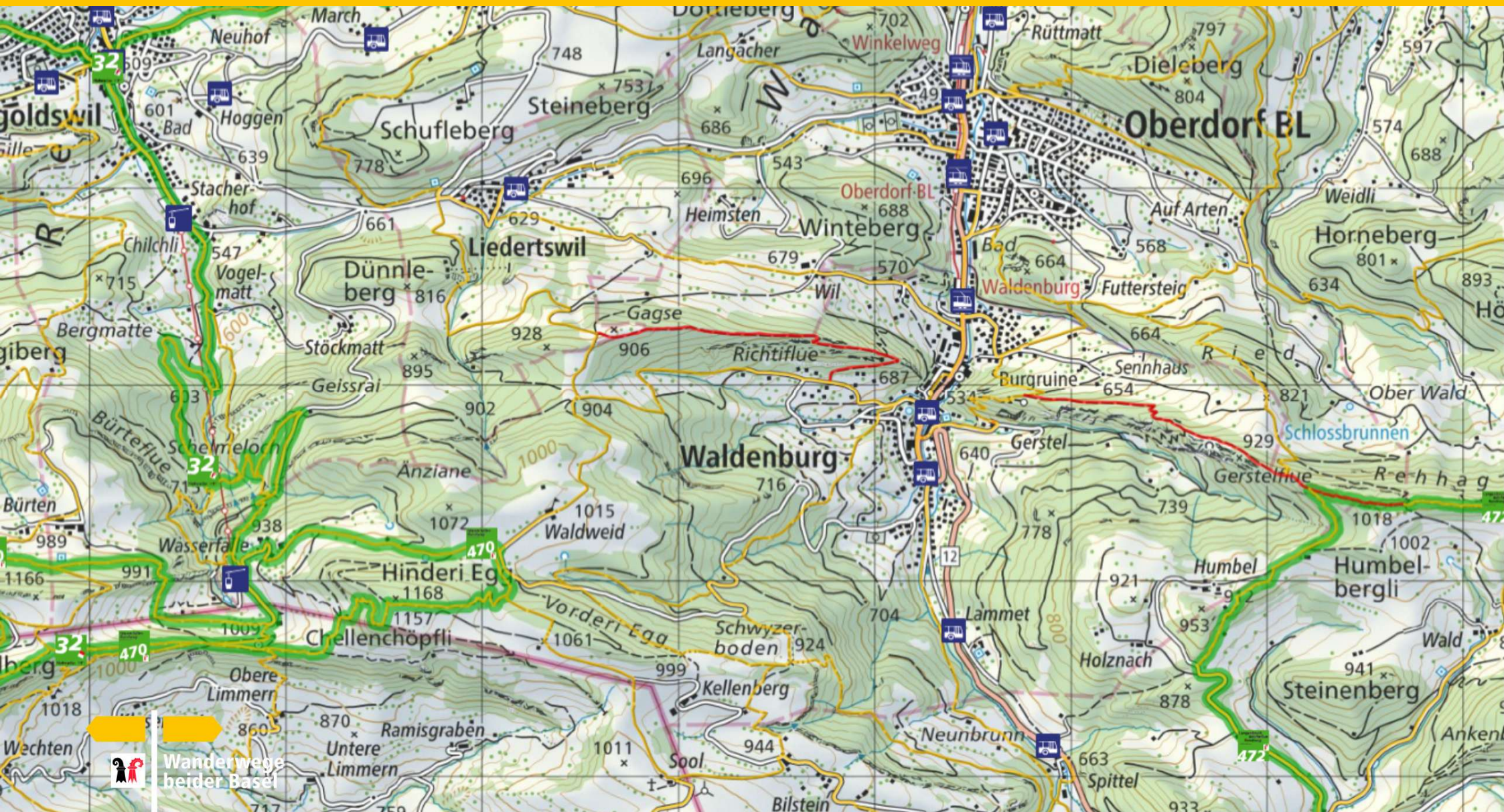
St. Jakob

36



Wanderwege
beider Basel







WANDERWEGNETZ
WELTWEIT EINMALIG.

65 000 KM = 1,5-MAL
UM DEN ÄQUATOR



Wanderweg

Weg- charakter

Wanderwege verlaufen möglichst abseits von Strassen für den motorisierten Verkehr und weisen möglichst keine Asphalt- oder Betonschicht auf. Wanderwege stellen keine besonderen Anforderungen an die Benutzer.



Bergwanderweg

Bergwanderwege sind Wanderwege, welche teilweise unwegsames Gelände erschliessen. Sie sind überwiegend steil und schmal angelegt und teilweise exponiert.

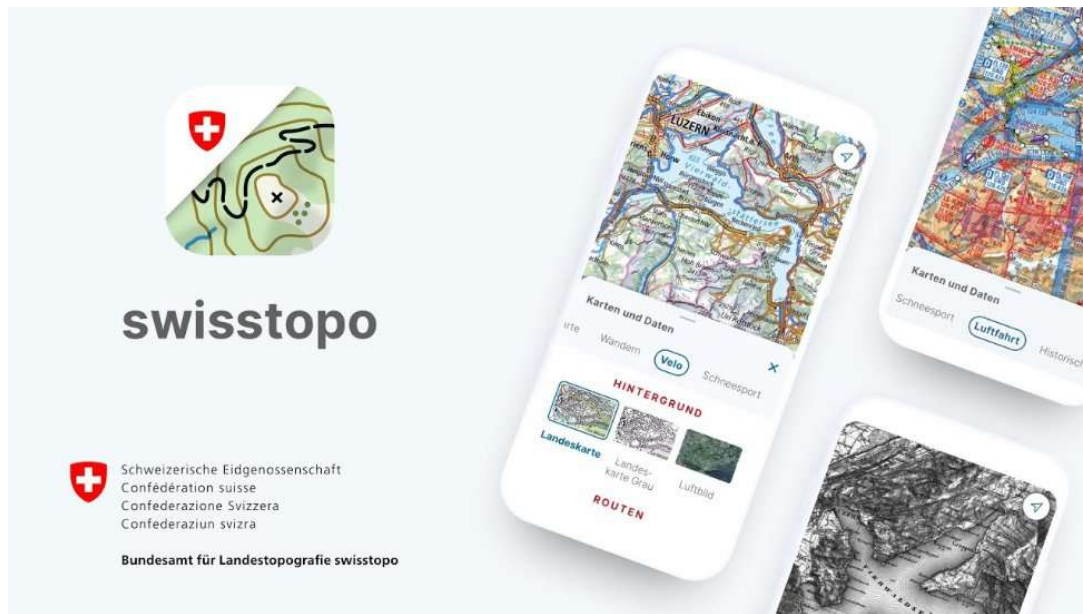


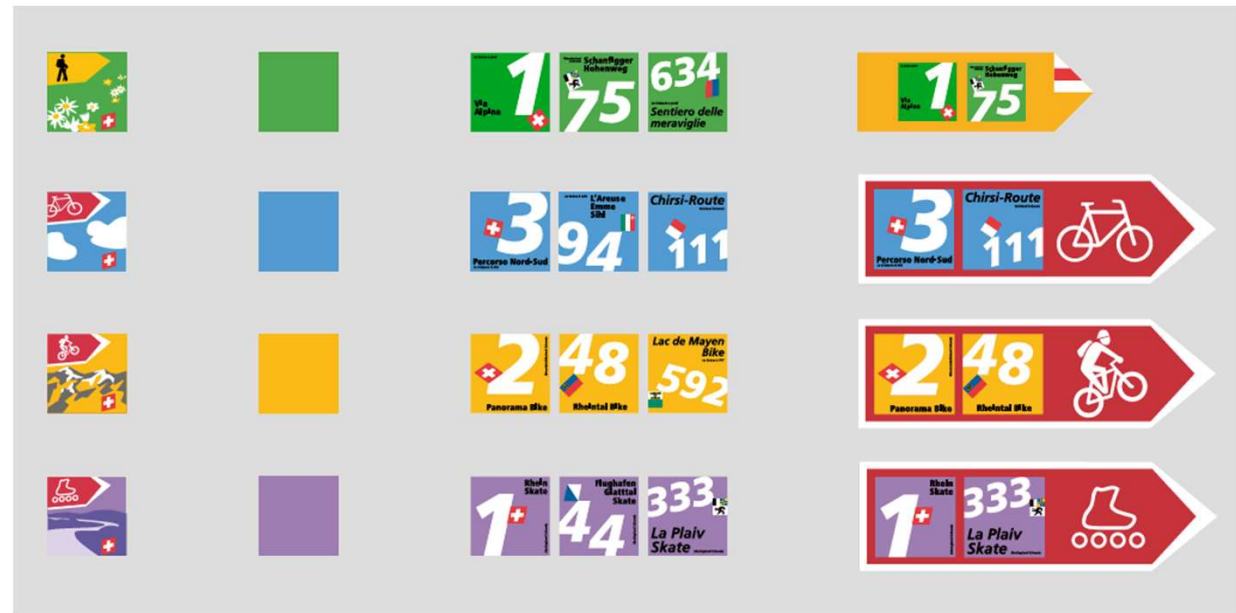
Alpinwanderweg

Alpinwanderwege sind anspruchsvolle Bergwanderwege. Sie führen teilweise durch wegloses Gelände, über Schneefelder und Gletscher, über Geröllhalden, durch Steinschlaggrunsen oder durch Fels mit kurzen Kletterstellen.

SAC-WANDERSKALA: DEFINITIONEN

Grad	Falls markiert	Typisches Gelände und mögliche Schwierigkeiten	Anforderungen
T1	Wanderweg	Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Absturzgefahr kann bei normalem Verhalten weitgehend ausgeschlossen werden.	Keine spezifischen Anforderungen. Orientierung problemlos, in der Regel auch ohne Karte möglich.
T2		Weg mit durchgehendem Trasse. Gelände teilweise steil. Absturzgefahr nicht ausgeschlossen.	Elementare Trittsicherheit. Elementares Orientierungsvermögen.
T3	Bergwanderweg	Weg nicht unbedingt durchgehend sichtbar. Gelände steil. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Geröllflächen, leichte Schrofen. Eventuell braucht man die Hände fürs Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit möglicher Absturzgefahr.	Trittsicherheit. Durchschnittliches Orientierungsvermögen. Elementare alpine Erfahrung.
T4		Wegspuren, oft weglos. Rauhes Steilgelände. Einzelne einfache Kletterstellen (I). Blockfelder. Steile Grashalden und Schrofen. Einfache Schneefelder. Gletscherpassagen, meist markiert. Exponierte Stellen mit Absturzgefahr.	Vertrautheit mit exponierten Passagen. Gute Trittsicherheit. Gutes Orientierungsvermögen. Alpine Erfahrung, elementare Geländebeurteilung. Elementare Kenntnisse im Umgang mit alpinechnischen Hilfsmitteln. Bei Wettersturz kann ein Rückzug schwierig werden.
T5	Alpinwanderweg	Wegspuren, oft weglos. Rauhes Steilgelände. Einfache Kletterpassagen (I–II). Anspruchsvolle Blockfelder. Sehr steile Grashalden und Schrofen. Steile Schneefelder. Gletscherpassagen, manchmal markiert. Exponiertes Gelände, über längere Strecken Absturzgefahr.	Vertrautheit mit exponiertem Gelände. Sehr gute Trittsicherheit. Sehr gutes Orientierungsvermögen und Gespür für die Routenfindung. Vertiefte alpine Erfahrung, sichere Geländebeurteilung. Gute Kenntnisse im Umgang mit alpinechnischen Hilfsmitteln. Bei Wettersturz kann ein Rückzug sehr schwierig werden.





WANDERNAHES ANGEBOT BASEL-STADT

Diverse Fusswege im Stadtgebiet und Umgebung



Spazierwege

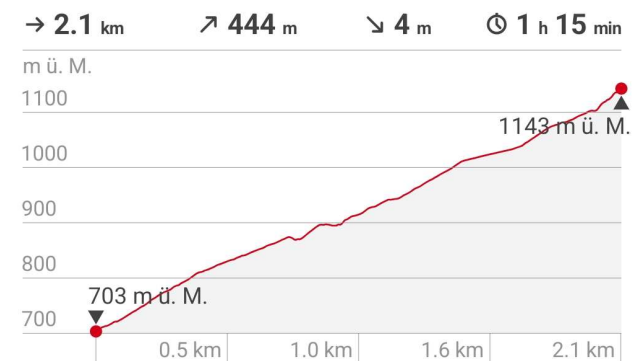
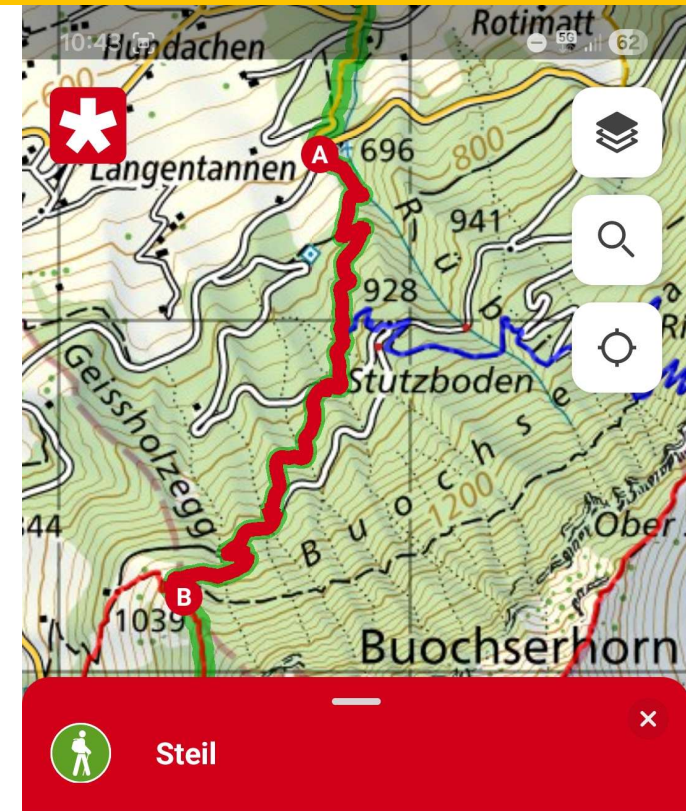
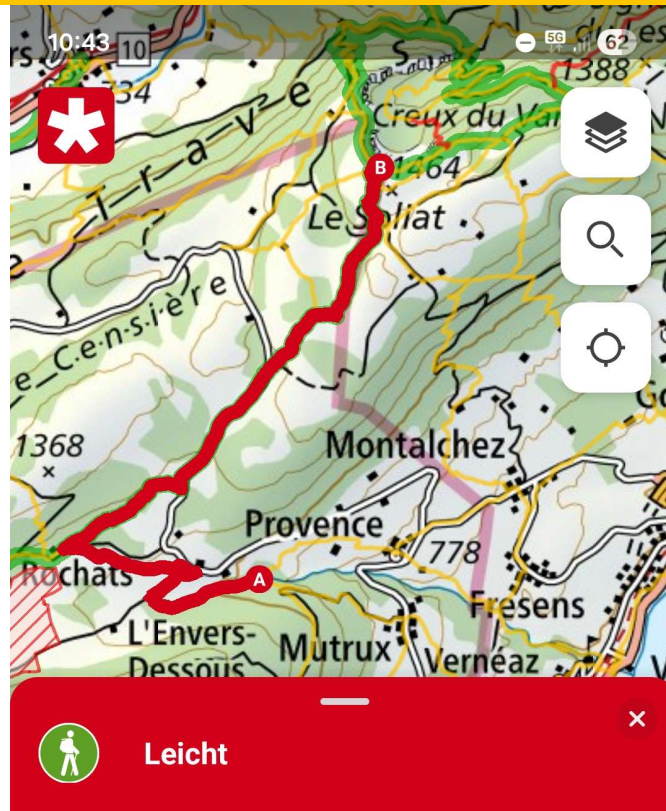
- Hebel-Wanderweg
- Regio-Kunstweg
- Bruderholz-Rundweg
- Markgräfler Wäldli
- Riehenweg

Hindernisfreie Wege

- Burgfeldenpark – Parc des Carrieres-Weg
- Wiesenweg
- WNA 483 Bruderholzrundweg

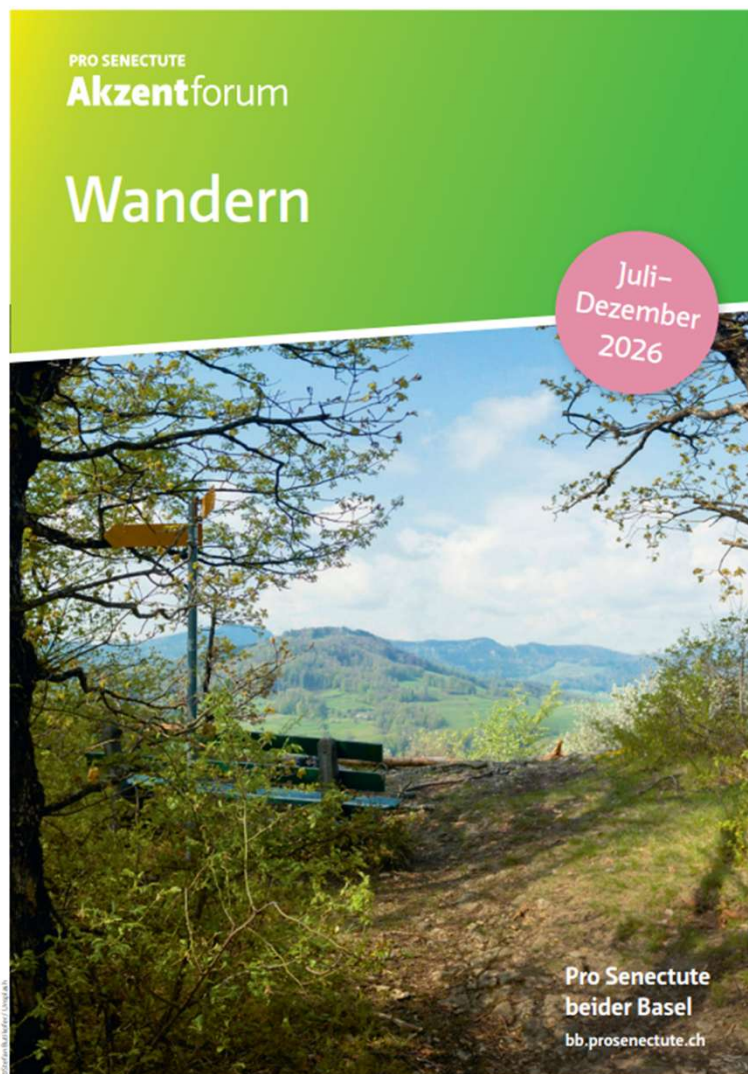
Laufweg

- Gundeli-Trail









Bewegung und Sport

061 206 44 66

Der Birsig entlang	1 ½ h, 3 km 24 m Aufstieg 10 m Abstieg	Dienstag	06.10.26
Treffpunkt 10.30 Uhr Oberwil Zentrum, Tramstation Rückreise ca. 14.00 Uhr ab Biel Benken Einkehr ins Restaurant Anmeldung an Manuela Graf 079 461 85 20 oder m.graf-matejowitsch@bluewin.ch			
Herbstwanderung im beschaulichen Schwarzbubenland	2 ½ h, 9.3 km 318 m Aufstieg 423 m Abstieg	Donnerstag	15.10.26
Treffpunkt 09.25 Uhr Basel SBB, Perron Gleis 20 oder 09.55 Uhr am Bahnhof Laufen Kante E Rückreise um 14.32 Uhr oder 15.02 Uhr ab Erschwil via Zwingen nach Basel Picknick und/oder Restaurant je nach Wetter Stöcke empfohlen! Anmeldung an Verena von Castelmur 079 607 07 67 oder info@VvCpersonal.ch			
Von Reigoldswil über den Tschoppenhof nach Waldenburg	3 ¼ h, 8.8 km 420 m Aufstieg 410 m Abstieg	Mittwoch	21.10.26
Treffpunkt 08.00 Uhr Basel SBB, Perron Gleis 3, 08.16 Uhr mit IR27 nach Liestal, 08.30 Uhr mit 870 nach Reigoldswil, Dorfplatz Rückreise ca. 17.00 Uhr in Basel/Liestal Einkehr ins Restaurant oder Picknick Stöcke mitnehmen! Info Andreas Bammatter, Jürg Guldemann, Urs P. Walther 079 408 18 55 oder wandergruppe.mittwoch@bluewin.ch			
Höchi Flue (SO)	3 ½ h, 12 km 450 m Aufstieg 450 m Abstieg	Freitag	23.10.26
Treffpunkt 09.45 Uhr Basel SBB, Bahnhofshalle, 10.00 Uhr mit S3, 10.49 Uhr mit S29 nach Holderbank Rückreise ab Holderbank 3x pro Stunde Picknick, U-Abo gültig bis Tecknau (Tecknau-Holderbank CHF 7.30 mit ½ Tax pro Weg) Anmeldung an Philippe Matter 078 324 19 61, WhatsApp oder matterphilippe@gmx.ch			

2009444 - Wanderung – Von Reigoldswil über den Tschoppenhof nach Waldenburg

3 ¼ h, 8.8 km, 420 m Aufstieg, 410 m Abstieg. Anmeldung bis 3 Tage vor der Wanderung an:
wandergruppe.mittwoch@bluewin.ch

 Datum

21.10.26

 Zeit

Mittwoch, 08:00 - 17:00 Uhr

 Adresse

**Treffpunkt: 08.00 Uhr Basel SBB, Perron
Gleis 3, Basel**

Voraussetzungen

**Dieser Kurs richtet sich an Menschen
aller Geschlechter und
Religionszugehörigkeiten.**

Anmeldeschluss

18.10.26

 Dieser Kurs wird vom Bundesamt für
Sozialversicherungen subventioniert, weil
dieser in besonderem Masse altersspezifischen
Beeinträchtigungen entgegenwirkt.

Kosten

CHF 10.00

Anzahl Lektionen

4

Anzahl Termine

1

Max. Teilnehmer

25

Besonderes

**Exkl. Fahrkosten und Verpflegung.
Detailangaben siehe Wanderprogramm
zum Downloaden.**

Leitung

**Andreas Bammatter-Z'graggen,
Wanderleiter**

WANDERWEGE BEIDER BASEL

EIN WANDERPARADIES DIREKT VOR DER HAUSTÜRE

[WERDEN SIE MITGLIED](#)



MI 09.09.2026

Schwarzenburgerland

Eine wunderschöne und vielseitige Gegend: Von Schwarzenburg vorbei an der imposanten Burg...



3 h 20 min



11,5 km



mittel



SA 12.09.2026

Über die Würzenegg

Von Schwarzenberg geht es über sanftes Weideland zum Chrüzhubel mit herrlichem Blick auf di...



3 h 55 min



13,2 km



mittel



SO 13.09.2026

Familienwanderung - Ruine Farnsburg

Die Farnsburg, einst die grösste Burg im Baselbiet, liegt an der Grenze von Ormalingen, Buus un...



1 h 20 min



4,5 km



tief



SA 19.09.2026

Schächental-erhöhenweg

Der Schächentaler Höhenweg gehört zu den eindrucksvollsten Panoramawegen der Zentral...



4 h 20 min



15,1 km



hoch



DI 22.09.2026

Durchs Oberbaselbiet nach Waldenburg

Auf aussichtsreichen Pfaden steigen wir durch Felder und lichte Waldstücke hinauf zu den char...



DO 01.10.2026

Breccaschlund

Die von Gletschern geformte Urlandschaft Breccaschlund ist faszinierend und geheimnisvoll zu...



SA 10.10.2026

Elmer Höhenweg

Der Elmer Höhenweg ist eine gemütliche Wanderung durch den Freiberg Kärf, das älteste Wild...



DI 13.10.2026

Fricktaler Eisenweg

Der Fricktaler Eisenweg führt uns durch eine herbstlich gefärbte Landschaft, in der bereits vor übe...







Wanderwege
beider Basel



MERCI.

Pascal Benninger

Geschäftsleiter Wanderwege beider Basel

Rathausstrasse 30

4410 Liestal

Pascal.benninger@wwbb.ch

T 061 922 00 31

Wanderwege-beider-basel.ch