



Die sichere Wallfahrt

1. (mehrtägige) Fußwallfahrten

- a) Allgemeine Hinweise für die Wallfahrtsleitung
- b) Tipps zum rückengerechten Packen des Rucksacks
Prävention: (Wasser-)Blasen

2. Wallfahrten mit behinderten Menschen



Foto: Barbara Schleindlsperger

1. (mehrtägige) Fußwallfahrten

a) Allgemeine Hinweise für die Wallfahrtsleitung

- ☞ Achten Sie darauf, dass sich die Wallfahrtsgruppe im geschlossenen Verband bewegt. Die Polizei kann nur den geschlossenen Verband absichern. Allein oder in kleineren Gruppen voraus- oder hinterhergehende Pilger sind – vor allem bei Dunkelheit oder schlechter Sicht – erhöhten Verkehrsunfallgefahren ausgesetzt. Weisen Sie die Teilnehmer/innen darauf hin, dass eine ggf. abgeschlossene Versicherung für diese Personen dann im Schadensfall nicht greift
- ☞ Sorgen Sie für eine ausreichende Anzahl von Sanitätspersonal und Rettungsfahrzeugen
- ☞ Stellen Sie sicher, dass bei längeren Strecken Teilnehmer/innen, welche nicht mehr die Kraft zum Gehen haben, in Begleitfahrzeugen transportiert werden können
- ☞ Sorgen Sie dafür, dass sonstige Fahrzeuge (z. B. Abholer) sich nicht im Bereich des Zuges aufhalten
- ☞ Suchen Sie sich zum Aufstellen des Wallfahrezuges genügend große Aufstellflächen aus. Für eine notwendige Sperrung des übrigen Verkehrs benötigen Sie eine verkehrsrechtliche Anordnung der zuständigen Verkehrsbehörde, die Sie beantragen können
- ☞ Stellen Sie sicher, dass Sie als Wallfahrtsleitung während des gesamten Verlaufes immer erreichbar sind. Das Mitführen eines Mobiltelefons wird empfohlen. Die Rufnummer sollte im Wallfahrtsheft o. ä. angegeben werden
- ☞ Die für die gesamte Verkehrsregelung zuständige Person sollte ebenfalls über ein Mobiltelefon erreichbar sein. Ist der Wallfahrtszug sehr lang, empfiehlt es sich, die Helfer/innen an der Strecke mit Funkgeräten auszustatten
- ☞ Wählen Sie für die Verkehrsabsicherung nur Personen aus, die bereits über ein gewisses Fachwissen verfügen, zum Beispiel Mitglieder der Feuerwehr oder der Polizei
- ☞ Bei größeren Wallfahrten wenden Sie sich diesbezüglich an die Polizeidienststelle des Ausgangsortes
- ☞ Tragen Sie dafür Sorge, dass alle Ordner/innen der Zug-, Verkehrs- und Streckenabsicherung, gut sichtbar mit Warnwesten ausgestattet sind
- ☞ Sorgen Sie nach Einbruch der Dunkelheit für eine ausreichende Ausleuchtung der Strecke



- ☞ Weisen Sie die Teilnehmer/innen (im Idealfall bereits in der Einladung) darauf hin, dem Wetter entsprechend Sonnen- bzw. Regenschutz zu tragen und genug zu trinken, auch wenn es nicht besonders heiß ist. (Flüssigkeitsverlust durch körperliche Anstrengung!)
- ☞ Führen Sie bei entsprechenden Temperaturen in Begleitfahrzeugen immer einen Getränkevorrat mit
- b) *Tipps zum (rückengerechten) Packen des Rucksacks*
- ☞ die schwersten Gegenstände auf Schulterblatthöhe an der Rückseite platzieren
- ☞ möglichst kompakt und komprimiert packen (z. B. Kleidungsstücke rollen)
- ☞ Wichtige Dinge wie Jacke, Getränk und Reise-Apotheke sollten gut erreichbar verpackt werden, weniger Wichtiges kann ganz unten liegen
- ☞ Je schwieriger der Zugriff auf einen Gegenstand im Rucksack ist, umso geringer ist die Bereitschaft, ihn im Bedarfsfall herauszuholen
- ☞ Bei (starkem) Regen den Rucksackinhalt in unterscheidbare Plastikbeutel verpacken, damit alles wasserdicht und schnell auffindbar ist

Prävention: (Wasser-)Blasen

Die richtigen Socken:

- ☞ Spezielle Wandersocken mit besonderer Kennzeichnung L und R für links und rechts tragen, denn der Mensch hat unterschiedlich „gebaute“ linke und rechte Füße
- ☞ Bewährt haben sich auch zweilagige Socken. Der Vorteil daran ist, dass hier die innere Socke an der äußeren reibt und die Reibung zwischen Socke und Fuß auf ein Minimum reduziert wird
- ☞ Funktionssocken transportieren Feuchtigkeit von der Haut weg und besitzen eine spezielle Zehen-Box mit Fersensitz
- ☞ **Keine frisch gewaschenen Socken verwenden**, sondern solche die Sie bereits getragen haben (auch an den Folgetagen solange man noch unterwegs ist!) (Weichspüler vermeiden)

Die richtigen Schuhe:

- ☞ Beim Schuhkauf darauf achten, dass Sie die Socken anhaben mit welchen Sie später auch gehen werden und dass genügend Platz zwischen großer Zehe und Schuhspitze ist
- ☞ Schuhe immer am späten Nachmittag und bei einem Laufspezialisten (nicht beim Discounterschuhgeschäft) kaufen
- ☞ Nie mit neuen Schuhen gehen. Schuhe müssen gut eingelaufen werden

Weitere Tipps:

- ☞ Füße (insbesondere Fußsohlen) sechs Wochen vor der Wallfahrt regelmäßig mit Hirschtalg, Vaseline oder Melkfett leicht eincremen, um die Haut geschmeidig zu halten
- ☞ Eine Woche vor der Wallfahrt Zehennägel schneiden, feilen bzw. professionelle Fußpflege nutzen
- ☞ Praxis: Ausdauer trainieren und möglichst nicht ohne Vorbereitung „einfach so mitlaufen“
- ☞ Vorsorglich Blasenpflaster verschiedener Größen in den Rucksack packen



2. Wallfahrten mit behinderten Menschen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität

- ☞ Wählen Sie für Fußwallfahrten (z. B. Sternwallfahrten) Strecken, die auch von gehbehinderten Teilnehmer/innen und Rollstuhlfahrer/innen bewältigt werden können
- ☞ Beauftragen Sie für Buswallfahrten ein barrierefreies Busunternehmen (siehe [Broschüre „Verzeichnis Barrierefreier Reisebusse in Deutschland“](#): Bayerische Busunternehmen Seite 12 – 21), welches auch Rollstuhlfahrer transportieren kann, die nicht vom Rollstuhl auf den Sitz im Bus umgesetzt werden können
- ☞ Stellen Sie barrierefreie Aufenthalts-, Sanitäts-, Sanitär-, Rückzugsräume und ggf. Pflegemöglichkeiten bereit bzw. veranlassen Sie die Bereitstellung
- ☞ Führen Sie eine Grundausrüstung an Proviant und Getränken mit (gerade behinderte und ältere Menschen denken oft nicht daran, regelmäßig und ausreichend zu essen und zu trinken)
- ☞ Weisen Sie die Wallfahrer/innen insbesondere bei entsprechenden Temperaturen explizit darauf hin, ausreichend zu trinken und Sonnenschutz zu tragen
- ☞ Sorgen Sie bei mehrtägigen Wallfahrten dafür, dass eine 1:1-Betreuung sichergestellt ist, sofern der beeinträchtigte Mensch auf Hilfe angewiesen ist und kein eigener Pflegedienst die Wallfahrt begleitet
- ☞ Sofern die Begleitperson nicht durch eine/n Angehörige/n sichergestellt werden kann, tragen Sie Sorge dafür, dass für die Betreuung nur Personen eingesetzt werden, die für die Bedürfnisse und Belange für Menschen mit Behinderung sensibilisiert sind
- ☞ Achten Sie bei der Wahl der Kirche auf Barrierefreiheit und führen Sie ggf. eine mobile Rampe mit bzw. veranlassen Sie die Bereitstellung einer solchen
- ☞ Wenn an der Wallfahrt Menschen mit Rollatoren und Rollstühlen beteiligt sind, sollten unbedingt Werkzeug und Ersatzteile wie z. B. Reserveschläuche mitgeführt werden, um ggf. Pannen beheben zu können
- ☞ Denken Sie bei längeren Wegstrecken an Begleitfahrzeuge, die auch Rollstuhlfahrer/innen transportieren können. Nehmen Sie hierzu ggf. mit Ihrer örtlichen Hilfsorganisation (Malteser Hilfsdienst, Johanniter Unfallhilfe, Deutsches Rotes Kreuz, Arbeiter-Samariter-Bund etc.) Kontakt auf, die Ihnen bei der Organisation gerne behilflich ist
- ☞ Weisen Sie Sitzplätze mit Induktionsschleife in Kirchen gut sichtbar aus

