



Schweissnass und glücklich

So gehts Sechs Tipps zum Wandern in der Sonne

Im Grenchner Familiengartenverein zwischen Blumen und Hecken: Wer der Sonne nicht völlig ausgeliefert ist, wandert auch im Sommer ganz angenehm.



Prominente Wanderer (v.l.): Stephanie Ritschard, Kantonsrätin SVP SO; Nicole Hirt, Kantonsrätin GLP SO, mit Hund Ayla; Elisabeth Augstburger, Landrätin EVP BL; Philipp Hadorn, Nationalrat SP SO; Edgar Kupper, Kantonsrat CVP/Gemeindepräsident Lapersdorf SO; Markus Dietschi, Kantonsrat BDP SO; Remo Bill, Kantonsrat SP/Vize-Stadtpäsident Grenchen; Matthias Meier-Moreno, Gemeinderat Grenchen; Luzia Meister, Stadtschreiberin Grenchen; Angela Kummer, Kantonsrätin SP SO, mit Sohn Miro.



Sie macht es vor: Sommerwandern bedeutet besonders viel trinken.

VON MARIA BREHMER (TEXT) UND OLIVER MENGE (FOTOS)

Man sollte es bei dieser Hitze ja nicht noch herausfordern. Doch manchmal, da ist es einfach so: Man bewegt sich draussen, und draussen ist es heiss. Sehr heiss. 32 Grad im Schatten zeigte das Thermometer gestern an, als 90 Leserinnen und Leser rund um Grenchen liefen. Ein Glück, dass die 7. Etappe wie geplant in der Badi endete. Denn damit befolgten wir bereits einen wichtigen Tipp, wie man unter der Sommersonne richtig wandert. Was Sie sonst noch beachten sollten:

■ **Abkühlung erwünscht**

Wenn das Kühlsystem des Körpers gefordert ist, bei hohen Temperaturen und körperlicher Anstrengung etwa, hilft ein erfrischendes Bad (Vorsicht bei schnellen Temperaturwechseln!). Oft nützt schon, Stirn, Nacken, Arme und Beine mit Wasser zu benetzen.

■ **Schwitzen Sie!**

Denn schwitzen muss man. Millionen von Schweißdrüsen sorgen für eine konstante Körpertemperatur. Je schneller der Schweiß auf Ihrer Haut verdunstet, desto kühlender. Funktionskleidung aus Kunstfaser eignet

sich besonders gut, Baumwolle hingegen weniger, da sie die Feuchtigkeit nicht abtransportiert.

■ **Trinken, trinken, trinken**

Was selbstverständlich sein sollte, geht gerade beim Wandern oft vergessen - denn Flüssigkeiten wiegen besonders schwer im Rucksack. Trinken Sie mindestens jede Viertelstunde.

■ **Bedeckt ist besser**

Tragen Sie möglichst luftige Hosen und T-Shirts. Und auch wenn es seltsam klingt: besser mit langen Beinen und Ärmeln. Das schützt Sie vor UV-

Strahlung, helle Farben reflektieren zudem die Sonnenstrahlen. Haut, die der Sonne ausgesetzt ist, immer mit Sonnenschutz eincremen.

■ **Je früher, desto kühler**

Nutzen Sie die kühlen Morgenstunden für Ihren Spaziergang oder Ihre Wanderung. Vermeiden Sie Anstrengungen während der heissesten Stunden des Tages.

■ **Abkürzungen lohnen sich**

Planen Sie kurze Routen. Oder wandern Sie grundsätzlich nur dann, wenn es nicht so heiss ist.



Das war die 7. Etappe

❖ **Wetterbedingt** Drei Anläufe brauchte er, bis **Markus Dietschi**, BDP-Kantonsrat aus Selzach SO, an einer Leserwanderung teilnehmen konnte. Der Landwirt war die letzten beiden Male wegen seiner Arbeit verhindert: Vor zwei Jahren verletzte er sich am Abend vorher die Hand, letztes Jahr musste er wegen drohenden Regens mit dem Mährescher raus. Dieses Jahr nun sei die Ernte wegen des bisherigen Wetters aber derart früh eingefahren worden, dass ihm derlei nicht mehr passieren könne. Zumindest, was das Mähreschen angehe. (MBR)

❖ **Heisser** Die Hitze würde weder ihr noch den Kindern etwas ausmachen, sagte gestern SP-Kantonsrätin **Angela Kummer**, die mit ihrer Familie in Grenchen zu Hause ist. Sie seien schliesslich gerade erst aus den Ferien in Ägypten zurückgekommen. «Hier schwitze ich sogar noch mehr», meinte sie. (MBR)

❖ **Kraftpaket** Starke Frauen und Männer brauchte es auf der gestrigen Leserwanderung - die Sonne brannte heiss über der Witi. Aber auch starke Hunde liefen mit: «Girlpower» lautete der Schriftzug auf dem Gstätli des Hundes von GLP-Kantonsrätin **Nicole Hirt** - der allerdings die meiste Zeit bei Grenchens Stadtschreiberin **Luzia Meister** «anbandelte». (NKA)

❖ **Geschützt** Richtiger Sonnenschutz war an diesem heissen Wandertag definitiv ein Thema. SP-Nationalrat und Eisenbahngewerkschafter **Philipp Hadorn** (Gerlafingen SO) jedenfalls machte gerne von der Sonnenhut-Ver-



teilaktion der Leserwanderung gebrauch - auch wenn der elegante Strohhut diskret Werbung für eine japanische Automarke machte und nicht für den öffentlichen Verkehr. Da habe er keine Berührungsängste, meinte Hadorn, darauf angesprochen. Schliesslich stelle die Marke ja auch Hybridfahrzeuge her. (AT)

Viele weitere Fotos sowie Videos finden Sie online.

8. ETAPPE
Freitag, 27. Juli
Von Schöffland nach Zofingen

Wanderung durch das abendliche Uerkental

Treffpunkt:
Bahnhof Schöffland, 18 Uhr

Wanderdaten:
12 km
390 m Aufstieg
410 m Abstieg

Reine Wanderzeit:
3:30 Stunden

Ankunft:
ca. 22:15 Uhr in der Altstadt von Zofingen

Wanderfreuden:
Im Abendlicht wandern wir durch das Uerkental.

Wanderleitung:
Walter Jäggi

Zeitungswanderer:
Rolf Cavalli, Chef Digitale Medien / Stv.

Chefredaktor «AZ Nordwestschweiz»; Rebekka Balzarini, Stagiaire; Roman Würsch, Chef vom Dienst «AZ Nordwestschweiz»

Prominente Gäste:
Therese Dietiker, Grossrätin EVP AG; Dieter Egli, Grossrat SP AG; Beat Flach, Nationalrat GLP AG; Sabina Freiermuth, Grossrätin FDP AG; Markus Gabriel, Grossrat SVP AG; Esther Gebhard-Schöni, Präsidentin Verein Aargauer Wanderwege; Martin Grütter, Präsident IG Sport Olten; Bernhard Guhl, Nationalrat BDP AG; Nicole Müller-Boder, Grossrätin SVP AG; Uriel Seibert, Grossrat EVP AG; Martina Sigg, Grossrätin FDP AG; Esther Sonderegger, Präsidentin Gemeinderat Dietikon; Roland Teuscher, Mediensprecher NAB

Schwierigkeitsgrad
[Icons]

Unterstützt von:



Als Preis verlosen wir einen **Lithium-Speed-Rucksack von Mammut**

Der kleinste Rucksack in der Lithium-Familie ist ein wahres Multitalent. Dank seiner Panelloader-Konstruktion, sehr leichten Materialien und seiner zahlreichen Features macht der Lithium Speed von Trailrunning über Wandern bis Multipitch-Klettern so ziemlich alles mit.

Wander-Wettbewerb

Täglich Rucksäcke von Mammut zu gewinnen!

FRAGE

Welcher Fluss durchquert die Grenchner Witi?

Schreiben Sie uns Ihre Antwort bis heute, 17 Uhr mit Adresse und Telefonnummer per E-Mail an leserwandern@azmedien.ch.

Die richtige Antwort auf die Wettbewerbsfrage vom Samstag lautet «Kanton Bern».

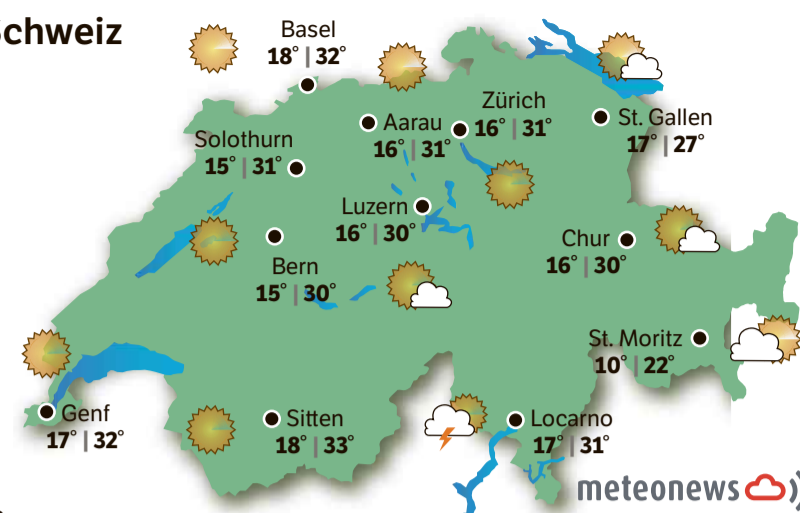
Gewonnen hat Jan Vanek aus Basel. Wir gratulieren!

Basel Tagesverlauf

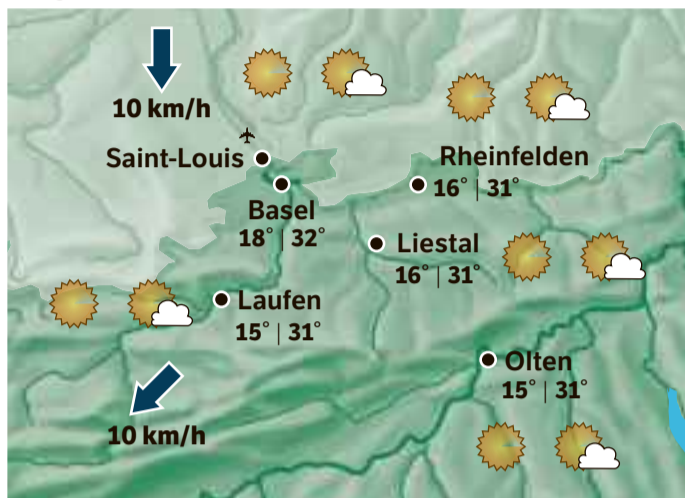
Heute erwartet uns ein heisser Hochsommertag mit strahlendem Sonnenschein und viel blauem Himmel. Zwar bilden sich im Laufe des Tages auch bei uns ein paar Quellwolken, diese bleiben aber harmlos. Die Temperaturen liegen am Morgen bei 15 bis 18 Grad, am Nachmittag wird es 31 bis 32 Grad heiss. Dazu weht ein schwacher Nordwind.

8.00	11.00	14.00	17.00	20.00	23.00
21°	26°	31°	32°	30°	28°
0%	0%	0%	0%	0%	0%
Niederschlag Wind ↓ 5 km/h	↓ 10 km/h	↓ 10 km/h	↓ 10 km/h	↓ 5 km/h	↓ 5 km/h

Schweiz



Region



Rhein

	Wassertemperatur	☒
	Pegel (gestern)	245.25 m
	Wind	10 km/h
	UV-Index	8
	Ozon (gestern)	167 µg/m³
	Grenzwert	120 µg/m³

MeteoNews AG | Peter Wick | meteonews.ch
Das Schweizer Wetter Fernsehen: wetter.tv
MeteoNews iPhone App: iphone.meteonews.ch
Ihre persönliche Wetterberatung: 0900 575 775
(CHF 2.80/Min. vom Schweizer Festnetz)

Aussichten

	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
Norden	 18° 32°	 20° 29°	 17° 29°	 17° 32°	 19° 31°
Süden	 18° 30°	 18° 31°	 19° 32°	 19° 33°	 20° 32°

Aussichten

„Das Hochsommertag geht weiter.“

Auch am Freitag lacht die Sonne von einem blauen Himmel und treibt das Quecksilber vielerorts bis über die 30-Grad-Marke. Am Samstag steigt das Gewitterrisiko von Westen her deutlich an.



Das Wetter von Peter Wick

	↑ 05:58
	↓ 21:09
	↑ 20:20
	↓ 04:35
	27. Juli
	4. Aug.
	11. Aug.
	18. Aug.

H HOCHDRUCKGEBIET **T** TIEFDRUCKGEBIET

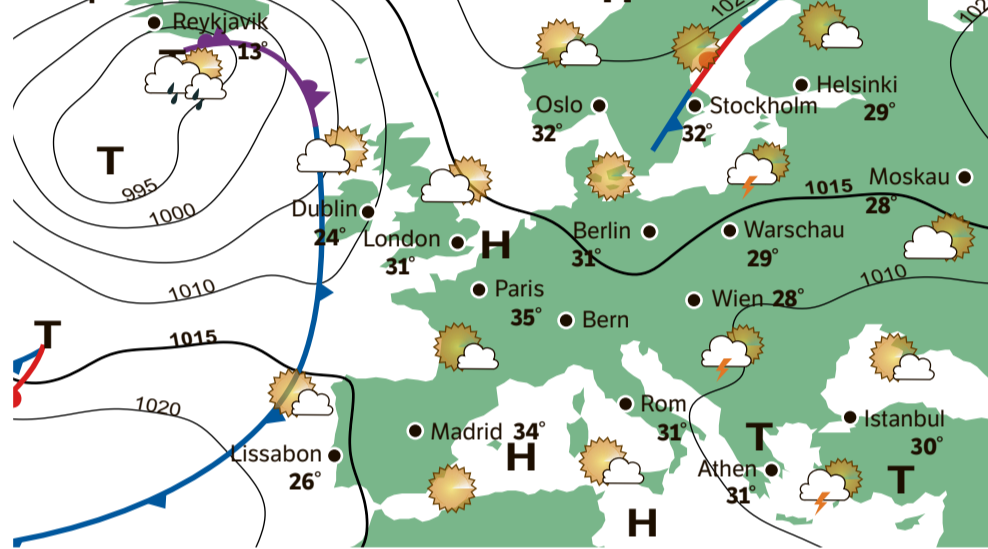
1015
ISOBAREN, Linien gleichen Luftdrucks

KALTFRONT, kalte Luft verdrängt wärmere

WARMFRONT, warme Luft verdrängt kältere

OKKLUSION, Mischform der beiden oberen

Europa



INSERAT

Exklusiv für Sie

bz Bonus

FABER

**OPEN
AIR
BASEL**

**STEREO LUCHS &
THE SCRUCIALISTS**

**UNKNOWN MORTAL
ORCHESTRA**

**DO/FR/SA
9-11
Aug 2018**

DO 9 Aug → FREE ENTRY

THE RK

ALTIN GÜN

MOUNT KIMBIE

**JOAN AS
POLICE WOMAN**

50% Rabatt auf Tickets beim Kauf auf starticket.ch für bz-Abonnenten.

Einfach den Gutscheincode **OABSicht** einlösen.

Die Tickets sind auf 50 Stk. limitiert. Pro Abonnent können 2 Tickets bezogen werden.

bz Bonus gibt's nur im Abo

www.basellandschaftlichezeitung.ch/bzbonus

www.bzbasel.ch/bzbonus