

HIKE

GUIDE

THUNDERSEE





Willkommen beim Hike For Afrika Thunersee 2026

Gemeinsam gehen wir 50 Kilometer- und machen damit mehr als nur Schritte:
Wir bewegen etwas. Für echte Veränderung.



BRUNNEN + WASSER

für sauberes Trinkwasser und
sanitäre Anlagen



SCHULERNÄHRUNG

für den Zugang zu einer täglichen
Mahlzeit von Schulkindern



UMBAU VON KITA'S

um bessere Lern- und
Spielumgebungen zu schaffen



NOTHILFE IM SUDAN

für dringend benötigte Unterstützung
in der humanitären Krise



VOR DEM HIKE



TRAINING

Bereite dich gut auf den Hike ForAfrika vor - dein Körper wird's dir danken. Oder wenigstens weniger beleidigt sein.

Starte frühzeitig

- Mindestens eine 30-Kilometer Wanderung vor dem Event.
- Wenn du die vollen 100 Kilometer schaffen möchtest: Plane zusätzlich eine 60 Kilometer Trainingswanderung ein.

Egal ob Feierabendrunde, Hügeltraining oder Sonntags-Hike mit Aussicht. Jeder Schritt zählt!



SPONSORENSUCHE

Suche in deinem Umfeld nach Sponsor:innen

- Familie
- Freundeskreis
- Arbeitskollegen etc.

Sie können dich mit einem Beitrag pro gelaufenem Kilometer oder einem Pauschalbetrag unterstützen.

Dazu steht dir unser Online-Spendentool MOVE zur Verfügung. Alle Spenden werden darüber transparent und sicher abgewickelt.

Du brauchst den Link nur zu teilen. wir kümmern uns um den Rest.



PERSÖNLICHE SPENDENSEITE



Sobald die Anmeldung auf dem MOVE-Spendentool abgeschlossen ist, erstellen wir für dich eine persönliche Spendenseite.

Diese kannst du ganz einfach mit Familie, Freundinnen, Kolleg:innen oder deiner Firma teilen, um Sponsoren für euren Hike zu finden.

Auf deiner Spendenseite findest du:

- einen individuellen Link, um dich zu sponsern
- Infos zum Projekt für welches du an der Start gehst
- und die Möglichkeit, den aktuellen Stand eurer gesammelten Spenden mitzuverfolgen.

So kannst du ganz konkret zeigen, wofür du dich engagierst – und mit jedem gelaufenen Kilometer Leben verändern.



DEIN WARUM: WEIL DU NICHT NUR WANDERST - DU VERÄNDERST LEBEN!

Also mal ehrlich: Warum zur Hölle sollte man 50 Kilometer durch die Gegend laufen, sich Blasen holen, müde Füße riskieren und in der Nacht mit Stirnlampe über Feldwege stolpern?

Weil du nicht nur für dich gehst!

Sondern für Menschen, deren Alltag jeden Tag ein echter Hike ist –
um an sauberes Wasser zu kommen, zur Schule zu gehen oder einfach eine faire Chance zu haben.

Du gehst los, weil du helfen willst. Weil du mit jedem Kilometer ein Stück Hoffnung mitschleppst.
Und weil du tief drin weißt: Die Welt wird nicht besser vom Rumsitzen.

Du wanderst, weil du ein Mensch mit Herz bist – und vielleicht ein kleines bisschen verrückt.
Aber genau solche Menschen braucht diese Welt!

Also: Schreib dir dein Warum irgendwo hin – auf den Handrücken, den Wanderstock oder direkt ins Herz.
Und wenn's mal zwickt, zieht oder um drei Uhr morgens echt hart wird: Denk dran, wofür du das machst.
Nicht nur für die Aussicht. Sondern für echten Impact.





WENN'S HART WIRD: KRISE? KRIEGEN WIR HIN!

Es wird Momente geben, da fragst du dich, ob du nicht lieber Netflix und Pizza gewählt hättest. Das ist okay.

Wichtig ist: Bleib ruhig. Massier schmerzende Stellen, leg ein Blasenpflaster auf dein Drama, trink einen Schluck Wasser, schau in die Sterne – und geh weiter.

Krisen sind keine Abbruchgründe, sondern Teil der Show.

Und hey, wer mitten in der Nacht frierend auf einem Feldweg steht und trotzdem weitermacht, verdient Applaus.

GEMEINSAM GEHT'S LEICHTER – UND LUSTIGER

Such dir Mitwandernde, die dein Tempo teilen, deinen Humor verstehen und notfalls auch deine Stirnlampe mit dir teilen.

Redet, lacht, singt – oder seid einfach gemeinsam still.

Alles ist erlaubt, solange es euch trägt.

Und wenn einer mal schwächelt, ist der andere da.

That's the spirit!

VISUALISIERE DEINEN MOMENT

Stell dir vor, wie du im Sonnenaufgang am Zürichsee läufst, mit müden Beinen, aber stolzem Herzen.

Wie du ins Ziel kommst – erschöpft, aber überglücklich – und denkst: „Ja, ich hab's wirklich durchgezogen!“ Ich habe die 100 Kilometer gerockt!

Diese Bilder im Kopf helfen dir.

Vor allem nachts um drei, wenn deine Füße fluchen und dein innerer Schweinehund Netflix vorschlägt.

BLEIB FLEXBEL – ES KOMMT SOWIESO ANDERS

Trotz aller Planung: irgendwas läuft garantiert nicht wie geplant. Vielleicht regnet's. Vielleicht verläufst du dich kurz.

Nimm's mit Humor!

Denk dran: Die besten Geschichten entstehen selten, wenn alles perfekt läuft. Sondern wenn du dich lachend neu orientierst – und trotzdem weitergehst.



AUSRÜSTUNG + PACKLISTE



VON KOPF BIS FUSS

BEREIT FÜR (FAST) ALLES

Beim Hike ForAfrika bist du bis zu 12 Stunden draussen unterwegs – in der Sonne, bei Wind, durch die Nacht, vielleicht sogar bei Regen.

Willkommen im echten Abenteuer!

Deshalb gilt: Zieh dich klug an – am besten nach dem altbewährten Zwiebelschalenprinzip.

So kannst du Schicht für Schicht anpassen, je nachdem ob du gerade schwitzt, frierst oder alles gleichzeitig erlebst.

In diesem Kapitel erfährst du:

- ✓ welche Kleidung dich nicht scheuern, schubbern oder schmelzen lässt,
- ✓ wie du deinen Rucksack so packst, dass du nicht nach 5km zur Schildkröte wirst,
- ✓ und was in ein Erste-Hilfe-Set gehört, damit du bei kleinen Pannen nicht gleich die REGA rufen musst.

Und weil wir wissen, dass Packen manchmal eine Mischung aus Tetris und Panik ist, bekommst du von uns eine Checkliste.

Praktisch, übersichtlich, und garantiert ohne unnötige 17 Paar Socken.



WANDERSCHUHE DEIN WICHTIGSTES TOOL

Deine Schuhe sind dein Fundament.

Und glauben uns: Wenn die nicht passen, wird jeder Kilometer doppelt so lang. 😊

Wähle bequeme, gut eingelaufene Wander- oder Trailrunning-Schuhe, die dich auch dann noch nicht im Stich lassen, wenn deine Füße gegen Mitternacht ein Eigenleben entwickeln.

Achte auf:

- ✓ guten Halt
- ✓ ausreichende Dämpfung
- ✓ wasserabweisendes oder wasserdichtes Material (Gore-Tex & Co.)

⚠ **Ganz wichtig: Keine neuen Schuhe am Hike ForAfrika!**

Teste sie vorher bei deinen Trainingshikes – sonst wird's ein Blasenfestival.





DEIN RUCKSACK PACK KLUG, NICHT PANISCH

Jeder kennt ihn: Den Gegenstand im Rucksack, der nichts bringt, aber 3 Kilo wiegt.
Dein Rucksack ist dein mobiles Zuhause für 24 Stunden – also wähle ihn mit Bedacht

Für den Hike ForAfrika reicht ein Rucksack mit 20-30 Litern Volumen völlig aus.
Achte darauf, dass er gut sitzt (Brust und Hüftgurt sind Gold wert!) und mehrere Fächer hat.
Ordnung hilft gegen Stress bei Kilometer 72.

Clever packen - statt unterwegs im Rucksack Tetris zu verzweifeln.

- ✓ Schweres kommt nach unten und möglichst nah an den Rücken - das schont Haltung und Nerven.
- ✓ Wichtiges griffbereit: Trinken, Snacks, Regenjacke, Pflaster, Taschentücher - alles dahin, wo du auch im Halbschlaf drankommst.
- 💡 **Unser Tipp: Pack nicht erst am Vorabend. Mach's ein paar Tage vorher - und teste deinen Rucksack bei einer längeren Wanderung.**
So merkst du frühzeitig, ob etwas drückt, fehlt oder beim Gehen nervt. Denn wenn dein Rucksack sitzt. läuft alles leichter. Im wahrsten Sinne.





DEIN HIKE SHIRT TRAGS MIT STOLZ - UND STIL

100 Kilometer zu Fuss – das macht man nicht einfach so.

Man macht's, weil man Teil von etwas Großem ist. Und was zeigt das besser als dein offizielles Hike For Afrika Shirt?

Ob beim Start, beim Schwitzen, beim Snacken oder beim Feiern im Ziel:

Mit dem Shirt bist du erkennbar als Teil unserer Hike-Familie, egal wie zerzaust du nach Kilometer 87 aussiehst.

Warum du es tragen solltest:

- ✓ **Weil alle es tragen.**
Du willst ja nicht der oder die sein, die auf dem Gruppenfoto aussieht wie ein verwirrter Tourist, der aus Versehen mitgelaufen ist.
- ✓ **Weil es praktisch ist**
Du musst dir keine Gedanken mehr machen, was du anziehst. Einfach Shirt an – und los.



Wann kommt's?

Wir schicken dir dein T-Shirt rechtzeitig vor dem Hike per Post zu - versprochen!





SOCKEN


KLEINE HELDEN MIT GROSSER WIRKUNG

Glaub uns: Deine Socken sind unterschätzte VIPs im Wanderuniversum.

Die richtigen machen den Unterschied zwischen „läuft super“ und „aua, jeder Schritt tut weh“.

Setz auf hochwertige Wandersocken, am besten ohne störende Nähte oder mit Anti-Blasen-Technologie.

Manche schwören auf das Zwiebelprinzip auch im Schuh: dünne Liner-Socken (z. B. aus Merino oder Synthetik) unter einem dickeren Paar = weniger Reibung.

 **Geheimtipp:** Viele Hiker cremen ihre Füße vor dem Start mit Vaseline oder Hirschtalg ein. Klingt seltsam, wirkt aber: Weniger Reibung, weniger Blasen.

REGENSCHUTZ

WEIL DAS WETTER KEINE RÜCKSICHT NIMMT

Ob Sonne, Wind oder plötzlicher Weltuntergang – das Wetter macht beim Hike ForAfrika, was es will. Und du bist mittendrin.

Deshalb: Sei vorbereitet – nicht überrascht.

Pack dir eine regen- und winddichte, atmungsaktive Hardshell-Jacke ein.

Die schützt dich zuverlässig, wenn es plötzlich schüttet oder der Wind meint, dir ins Gesicht stürmen zu müssen.

Wenn's richtig nass wird (und du keine Lust auf klatschnasse Beine hast), lohnt sich zusätzlich eine leichte Regenhose.

Oder du gehst ganz klassisch mit Regenponcho-Charme: Der hält nicht nur dich, sondern auch deinen Rucksack trocken und lässt dich ein bisschen wie ein wandernder Superheld aussehen. In Kapuze.







KOPF BEDECKT

NASE EINGECREMT - LOS GEHT'S



Die Sonne meint es manchmal zu gut – vor allem, wenn du gerade 17 Kilometer durch offene Landschaft wanderst. Deshalb: Schütze deinen Kopf, sonst kriegst du statt Aussicht nur Hitzeschädel.

Was du brauchst:

- ✓ **Eine Kappe, Hut oder Tuch -**  Hauptsache dein Kopf bleibt im Schatten.
- ✓ **Sonnencreme mit hohem LSF -**  grosszügig auftragen, nicht sparen! Und bitte nicht nur morgens einmal.
- ✓ **Eine Sonnenbrille -**  weil UV Schutz kein Luxus ist, und du nicht geblendet über den nächsten Wurzelstock stolpern willst.
-  **Extra-Tipp:** Die Ohren und der Nacken nicht vergessen einzucremen, sonst leuchten sie dir den Weg ins Ziel!

WÄRMESCHICHT

WEIL DER SOMMER NACHTS PAUSE MACHT

Auch wenn tagsüber die Sonne brutzelt: Nachts – besonders kurz vor Sonnenaufgang – kann es ganz schön frisch werden. Und wer müde ist, friert schneller. (Ja, selbst die Harten im Garten.)

Darum: Pack eine Wärmeschicht ein!

Ein Fleece, eine leichte Daunen- oder Kunstfaserjacke halten dich warm, wenn es plötzlich zieht oder die Nacht länger wird als gedacht.

Dazu gehören:

- ✓ **Handschuhe**
- ✓ **Mütze, Stirnband oder Buff**





WECHSELKLEIDUNG

TROCKEN IST TRUMPF

Du brauchst keinen Kleiderschrank auf dem Rücken – aber ein bisschen Ersatz kann unterwegs Wunder wirken.

Zum Beispiel:

- **Ein zweites paar frischer Socken-**
Spätestens bei Kilometer 50 eine himmlische Erfahrung.
- **Ein trockenes Shirt -**
wenn du komplett durchgeschwitzt oder in den Sommerregen geraten bist fühlt sich ein neues Shirt an wie neu geboren.



Tipps für's packen


Denk schlau, nicht schwer. Schreib dir vorher auf, was du wirklich brauchst – und streich alles raus, was nur „für alle Fälle“ mit will.

Im Zweifel: Lieber Platz für Snacks lassen.
Oder Blasenpflaster.

Und wenn du im Team wanderst: Teilt euch clever auf – Powerbank, Creme, Tape & Co. müssen nicht doppelt mit.



PACKLISTE

Was du brauchst: gute Ausrüstung. Was du nicht brauchst: einen Rucksack, der dich zur schnaufenden Schildkröte  macht.
Hier kommt deine ultimative Packliste - mit allem, was sinnvoll ist (und nix, was nur Ballast wäre.)

- Geld / Kreditkarte / Portemonnaie
- Handy
- Geladene Akkus für Handy und Stirnlampe
- Powerbank (geladen)
- Eigene Verpflegung / Snacks / Riegel etc.
 - Trekkinghose
 - Funktions-Shirt
 - Funktions-Unterwäsche
 - Funktionsjacke / Regenjacke oder Regenponcho
 - Fleecejacke oder Softshelljacke
 - Ersatz Wandersocken
- Blasenpflaster
- Sonnenschutz: Kopfbedeckung, Brille, Sonnencreme
- Stirnlampe
- Vitamine und Mineralien (Magnesium Sticks, Vitaminkomplex)
- Kleine Notfallapotheke
- Trinkflasche
- Evtl. Trekking Stöcke
- Musik (MP3 Player, Kopfhörer)



FÜSSE BOOTCAMP

Beim Hike ForAfrika leisten deine Füße Schwerstarbeit. Und sie sagen es dir auch... mit Blasen, Druckstellen und leisen Flüchen.

Damit es gar nicht so weit kommt, gibt's hier unser Hike-Ready-Fusspflegeprogramm.

7 TAGE VOR DEM HIKE

Hornhaut loswerden
Sanft mit Hornhautschwamm oder Feile bearbeiten.
Keine Pedicure Action mit Schleifmaschine, sonst wirds empfindlich.

Jeden Abend eincremen
Hirschtalgcreme stärkt die Haut und macht sie schön elastisch – wie ein gut eingelaufener Wanderschuh.

2 TAGE VOR DEM HIKE

Nägel kurz schneiden + rund feilen

Klingt simpel, ist aber Gold wert.

Nichts ist schlimmer als ein Nagel, der sich auf den 83. Kilometer freut, um Ärger zu machen.

AM HIKE TAG

Vor dem Start tapen

Alle Stellen, die bei dir gern mal meckern (Ferse, Zehen, Ballen), präventiv mit Leukoplast oder Sporttape schützen

NO Drama beim Anziehen

Socken faltenfrei, Schuhe gut geschnürt – nicht zu fest, nicht zu lasch. Deine Füße sollen gehalten, aber nicht eingesperrt sein.

In der Pause

Schuhe aus, Füße kurz atmen lassen, eventuell Socken wechseln und: wieder Hirschtalg drauf!



A photograph of three hikers on a trail. A man with a beard and a large backpack is on the right, looking towards two women on the left. One woman is looking at a phone. They are in a natural, outdoor setting with a bright sky and some vegetation in the foreground.

WÄHREND DEM HIKE FORAFRIKA



START + TREFFPUNKT

START: 08:00 UHR

Auf dem Bahnhofplatz in Thun

ZIEL

Bonsetten Park Thun

ABLAUF

Nach den allgemeinen Infos geht's los - und wir starten in Gruppen. Diese sind nicht fix vorgegeben, sondern finden sich meist ganz natürlich: Teilnehmer mit ähnlichem Tempo, bekannten Gesichter, oder einfach dem gleichen Vibe.

Wichtig: Niemand soll alleine laufen müssen!

Schaut aufeinander, motiviert euch gegenseitig, hilft einander durch Tiefs und wenn mal was zwickt.





WANDERROUTE

Ein Teil unserer Wanderstrecke verläuft entlang der offiziellen Panoramamaroute 26 und bietet dir damit einige der schönsten Ausblicke der Region.

Wichtig zu wissen: Zwischen Thun, den St. Beatus-Höhlen sowie Därligen und Leissigen weichen wir bewusst von der offiziellen Route ab. Grund dafür sind die zahlreichen Höhenmeter auf diesem Abschnitt, die wir für unseren Hike optimiert haben.

**Deshalb ganz wichtig:
Nutze unbedingt unsere Tracking-App,
um jederzeit auf der richtigen Strecke zu bleiben.**





NAVIGIEREN

Ihr findet die detaillierte Wanderoute auf der Komoot App



Zum herunterladen der App auf Icon klicken



WANDERROUTE AUF KOMOOT

[Hier klicken um die Route auf Komoot aufzurufen](#)



WANDERROUTE AUF GOOGLE MAPS

[Hier klicken um die Route auf Google Maps aufzurufen](#)



WANDERROUTE ALS GPX DATEI

[Hier klicken um die Route als GPX Datei aufzurufen](#)



STANDORTE DER VERPFLEGUNGSPOSTEN

Es wird ca. alle 10 Kilometer einen mobilen Verpflegungsposten haben mit folgendem Angebot:

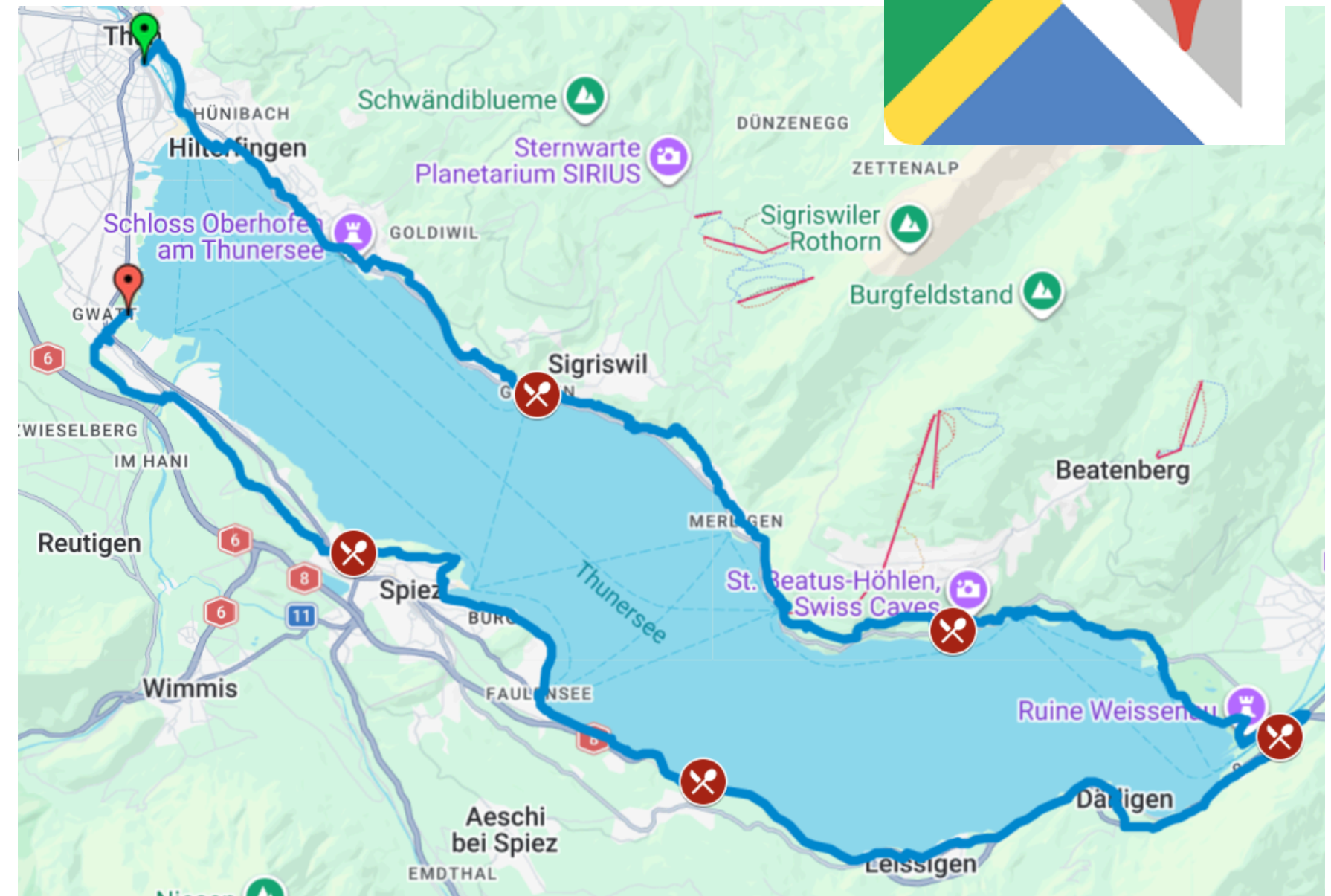
- Snacks (Sandwich, Riegel, Früchte, Nüsse)
- Wasser (inkl. Isostarpulver)

Die Standorte der Verpflegungsposten



Rot markierte Posten

- Diese Posten sind garantiert, und wir versuchen, die Posten so lange wie möglich besetzt zu halten, bis alle Hiker diese erreicht haben.





TRACKING

Wir empfehlen, die Route mit einem App auf dem Handy zu tracken, um so den Sponsoren die gelaufenen Kilometer vorweisen zu können.

Ihr benötigt die Anzahl Kilometer auch, um sie nach dem Hike auf dem Spendentool MOVE einzutragen.

UNSERE EMPFEHLUNG

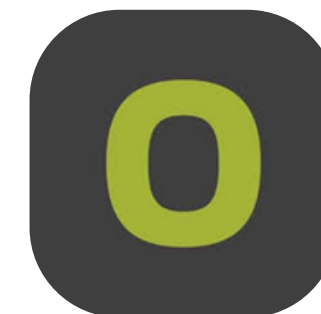


Bei Komoot könnt ihr auch gleich die Kilometer tracken. Somit braucht ihr nur eine App für den Hike. Euer Akku wirts euch danken :-)

WEITERE TRACKING APPS



ADIDAS RUNNING



OUTDOORACTIVE



STRAVA

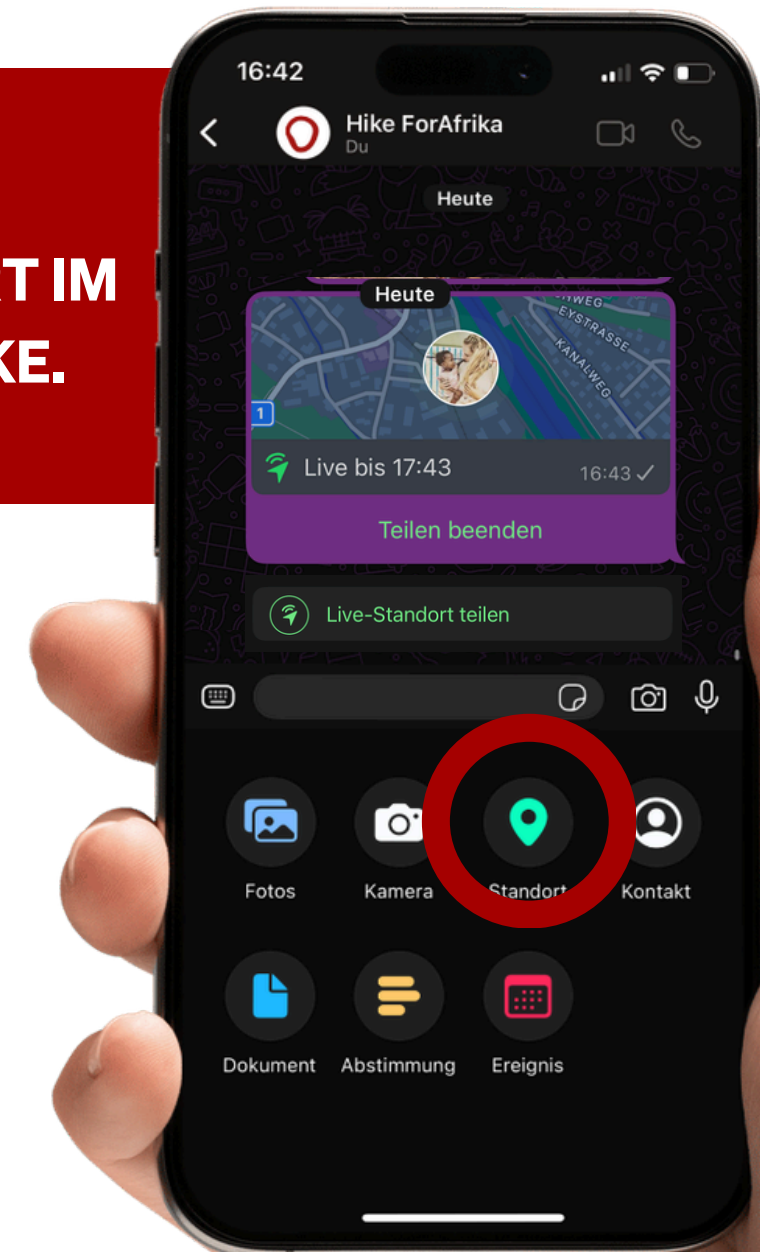




AUSSTIEGSMÖGLICHKEITEN UND NOTFÄLLE

- Es ist jederzeit möglich, den Hike abubrechen und nach Hause zu gehen. Am besten läuft man in diesem Fall direkt an den nächsten Bahnhof.
Bitte schreibt, wenn ihr den Hike beendet kurz in den Hike Whats App Chat.
- Wenn jemand nicht mehr weiterlaufen kann, besteht die Möglichkeit, mit dem Verpflegungsteam mit einem Auto an den nächsten Bahnhof mitgenommen zu werden (sofern Platz und Kapazität).
- Bei kleinen Notfällen kann die interne Notfallnummer (Fabienne Stöckli: +41 79 330 01 50) angerufen werden.
- Bei grösseren Notfällen muss direkt die Notrufnummer 144 gewählt werden.

BITTE TEILT BEI EINEM NOTFALL EUREN STANDORT IM WHATS APP CHAT VOM HIKE.





Herzlichen Dank für
deinen riesigen Einsatz!

Folge uns auf Social Media



@schweizforafrika
Forafrika.ch