Wandern, Trekking & Co.

Hauke Stieler
4stieler@inf

11. Mai 2023

Inhalt

1 Grundlagen

2 Equipment & Navigation

3 Tourenplanung

4 Richtiges Verhalten

5 Rechtliches, Tipps & Tricks

Inhalt

1 Grundlagen
- Wandern, Trekking, Bushcrafting ... – Wo ist der Unterschied?
- Wander- & Tekking-Mythen

2 Equipment & Navigation

3 Tourenplanung

4 Richtiges Verhalten

5 Rechtliches, Tipps & Tricks

Wandern, Trekking, Bushcrafting ... – Wo ist der Unterschied?

- **Wandern:** Anspruchsvoller Gang durch die Natur.

Wandern, Trekking, Bushcrafting ... – Wo ist der Unterschied?

- **Wandern:** Anspruchsvoller Gang durch die Natur.
- **Trekking:** Mehrtägiges Wandern in (meist) entlegeneren und gebirgigen Gebieten.

Wandern, Trekking, Bushcrafting ... – Wo ist der Unterschied?

- **Wandern:** Anspruchsvoller Gang durch die Natur.
- **Trekking:** Mehrtägiges Wandern in (meist) entlegeneren und gebirgigen Gebieten.
- **Bushcrafting:** Nur mit grundlegendem Equipment in einer natürlichen Umgebung zurecht kommen.

Wandern, Trekking, Bushcrafting ... – Wo ist der Unterschied?

- **Wandern:** Anspruchsvoller Gang durch die Natur.
- **Trekking:** Mehrtägiges Wandern in (meist) entlegeneren und gebirgigen Gebieten.
- **Bushcrafting:** Nur mit grundlegendem Equipment in einer natürlichen Umgebung zurecht kommen.
- **Thru-Hiking:** End-to-end Wanderung eines langen Wanderweges.

Wandern, Trekking, Bushcrafting ... – Wo ist der Unterschied?

- **Wandern:** Anspruchsvoller Gang durch die Natur.
- **Trekking:** Mehrtägiges Wandern in (meist) entlegeneren und gebirgigen Gebieten.
- **Bushcrafting:** Nur mit grundlegendem Equipment in einer natürlichen Umgebung zurecht kommen.
- **Thru-Hiking:** End-to-end Wanderung eines langen Wanderweges.
- **Ultraleicht Wandern:** Mit wenig und/oder sehr sehr leichtem Gepäck wandern.

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
4. Wandern ist total romantisch / entspannend.

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
4. Wandern ist total romantisch / entspannend.
5. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
4. Wandern ist total romantisch / entspannend.
5. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst anfangen.

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
4. Wandern ist total romantisch / entspannend.
5. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst anfangen.
7. Auf längeren Touren muss man Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
4. Wandern ist total romantisch / entspannend.
5. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst anfangen.
7. Auf längeren Touren muss man Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.
8. Papierkarten? Ich hab doch meine Wander-App.

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
4. Wandern ist total romantisch / entspannend.
5. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst anfangen.
7. Auf längeren Touren muss man Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.
8. Papierkarten? Ich hab doch meine Wander-App.
9. Wölfe, Bären und Berglöwen wollen mich essen.

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
4. Wandern ist total romantisch / entspannend.
5. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst anfangen.
7. Auf längeren Touren muss man Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.
8. Papierkarten? Ich hab doch meine Wander-App.
9. Wölfe, Bären und Berglöwen wollen mich essen.
10. Mit einem Erste-Hilfe-Set bin ich sicher.

Inhalt

1 Grundlagen

2 Equipment & Navigation
- Rucksäche
- Unterkunft
- Outdoor-Küche & Verpflegung
- Kleidung & Hygiene
- Sonstiges
- Karten
- Navigation

3 Tourenplanung

Rucksäcke

- Maße: Liter (Volumen), Rückenlänge (Passform), Eigengewicht
  - Angabe "45+10 L" → 45 L Rucksack + 10 L Variabler Anteil

Rucksäcke

- Maße: Liter (Volumen), Rückenlänge (Passform), Eigengewicht
  - Angabe "45+10 L" → 45 L Rucksack + 10 L Variabler Anteil
- Hüftgurt: Gewichtsverlagerung Schulter → Hüfte

Rucksäcke

- Maße: Liter (Volumen), Rückenlänge (Passform), Eigengewicht
  - Angabe "45+10 L" → 45 L Rucksack + 10 L Variabler Anteil
- Hüftgurt: Gewichtsverlagerung Schulter → Hüfte
- Unterschiedliches Design für Frauen & Männer

Rucksäcke

- Maße: Liter (Volumen), Rückenlänge (Passform), Eigengewicht
  - Angabe "45+10 L" → 45 L Rucksack + 10 L Variabler Anteil
- Hüftgurt: Gewichtsverlagerung Schulter → Hüfte
- Unterschiedliches Design für Frauen & Männer
- Nicht wasserdicht → Wasserdichte Regenhülle

Rucksäcke

- Maße: Liter (Volumen), Rückenlänge (Passform), Eigengewicht
  - Angabe "45+10 L" → 45 L Rucksack + 10 L Variabler Anteil
- Hüftgurt: Gewichtsverlagerung Schulter → Hüfte
- Unterschiedliches Design für Frauen & Männer
- Nicht wasserdicht → Wasserdichte Regenhülle
- Diverse Features: Netz am Rücken, Reißverschlüsse, Außentaschen, Trinksystem, ...

Rucksäche

Arten (1/2)

- **Tagesrucksäcke**
  - Für 0-2 Übernachtungen
  - Volumen: 5-25 L
  - Kein oder kleiner Hüftgurt
  - 30 - 150 €

Rucksäche

Arten (1/2)

- **Tagesrucksäcke**
  - Für 0-2 Übernachtungen
  - Volumen: 5-25 L
  - Kein oder kleiner Hüftgurt
  - 30 - 150 €

- **Tourenrucksack**
  - Für 1-7 Übernachtungen
  - Volumen: 25-50 L
  - Hüftgurt, ggf. Trägersystem
  - 100 - 300 €

Arten (2/2)

- **Trekkingrucksack**
  - Für 5+ Übernachtungen
  - Volumen: 45-100 L
  - Hüftgurt, Trägersystem, ggf. hohes Eigengewicht
  - 150 - 400 €

Arten (2/2)

- **Trekkingrucksack**
  - Für 5+ Übernachtungen
  - Volumen: 45-100 L
  - Hüftgurt, Trägersystem, ggf. hohes Eigengewicht
  - 150 - 400 €
- **Weitere:** Kletterrucksack, Trail-Runner-Rucksack, Skirucksack, ...

Unterkunft

Zelte & Tarp

Zelt:

- Dach, Wand, Boden + Gestände
- Tunnel- / Kuppelzelt
- Größe abhängig von Personenanzahl
- Sonstige: Autodachzelt, Familienzelt, Strandmuschel, ...

Unterkunft

Zelte & Tarp

Zelt:

- Dach, Wand, Boden + Gestände
- Tunnel- / Kuppelzelt
- Größe abhängig von Personenanzahl
- Sonstige: Autodachzelt, Familienzelt, Strandmuschel, ...

+ Regen, Wind & Sichtschutz
– Schwer: 1,5 - 2,5 kg (1-Personen Zelt)
– Teuer: 200 - 350 €

Unterkunft

Zelte & Tarp

Tarp:

- Zelt ohne Boden
- Ggf.: Gestände, Seile, Mückennetz, etc.
- Dreieckig, Rechteckig, Fünfeckig, ...

Unterkunft

Zelte & Tarp

Tarp:

- Zelt ohne Boden
- Ggf.: Gestände, Seile, Mückennetz, etc.
- Dreieckig, Rechteckig, Fünfeckig, ...

\+ Leicht(er): $<$ 1 kg (manche sogar $<$ 200 g)

\+ Billig(er): ab 6,50 € (bis 300 €)

− Nicht immer geeignet

Tipp:

Baumarktplane für 6,50 € mit Ösen bei Bauhaus.

Unterkunft

Schlafsack

- Füllmaterial: Kunstfaser vs. Daune
- Temperaturbereiche (ISO EN 23537:2016):
  - Oberer Grenzbereich: Ab hier schwitzt man.
  - Komfortbereich: Norm-Frau friert gerade so nicht.
  - Grenzbereich / Limit: Norm-Mann friert gerade so nicht.
  - Extrembereich: Norm-Frau überlebt gerade so für 6 Stunden.

Unterkunft

Schlafsack

- Füllmaterial: Kunstfaser vs. Daune
- Temperaturbereiche (ISO EN 23537:2016):
  - Oberer Grenzbereich: Ab hier schwitzt man.
  - Komfortbereich: Norm-Frau friert gerade so nicht.
  - Grenzbereich / Limit: Norm-Mann friert gerade so nicht.
  - Extrembereich: Norm-Frau überlebt gerade so für 6 Stunden.

Tipp:
Inletts wärmen zusätzlich und verhindern, dass man den eigenen Schlafsack voll schwitzt.

Unterkunft

Schlafsack

Kunstfaser:

+ Günstig(er): 100 - 400 € (Herbst- & Winterschlafsäcke)
+ Können mit Feuchtigkeit umgehen + leichter zu waschen
− Schwer und Voluminös

Unterkunft

Schlafsack

Kunstfaser:

+ Günstig(er): 100 - 400 € (Herbst- & Winterschlafsäcke)
+ Können mit Feuchtigkeit umgehen + leichter zu waschen
– Schwer und Voluminös

Daune:

+ Leichter und kleiner
– Teuer: 300 - 800 € (Herbst- & Winterschlafsäcke)
– Daunen verklumpen bei Feuchtigkeit + tricky zu waschen

Unterkunft

Schlafsack

Kunstfaser:

+ Günstig(er): 100 - 400 € (Herbst- & Winterschlafsäcke)
+ Können mit Feuchtigkeit umgehen + leichter zu waschen
– Schwer und Voluminös

Daune:

+ Leichter und kleiner
– Teuer: 300 - 800 € (Herbst- & Winterschlafsäcke)
– Daunen verklumpen bei Feuchtigkeit + tricky zu waschen

Tipp:
Am Anfang mit Kunstfaser probieren.

Unterkunft

Isomatte

- Mit/ohne Füllmaterial, zusätzliche Isolierung, (selbst) aufblasbar
- Wärmeisolierung: R-Wert (gute Isolierung ab $R \geq 3$)
- Nicht aufblasbare: 15 - 50€
- Aufblasbare: 50 - 300 €

Unterkunft

Isomatte

- Mit/ohne Füllmaterial, zusätzliche Isolierung, (selbst) aufblasbar
- Wärmeisolierung: R-Wert (gute Isolierung ab $R \geq 3$)
- Nicht aufblasbare: 15 - 50€
- Aufblasbare: 50 - 300 €

Hinweis:
Ab ca. 4-5cm Dicke werden Isomatten bequem.

Outdoor-Küche & Verpflegung

Kocher (1/2)

Gaskocher:

- Kartusche mit Isobutan, Propan, etc.
- Aufsatz für Kartusche

→ Allrounder, billig, einfache Benutzung, Kartuschen ggf. nicht immer verfügbar

Outdoor-Küche & Verpflegung

Kocher (2/4)

Spirituskocher:

- Becher für Spiritus
- Gestell für Topf

→ Simpler Aufbau, keine Kartusche, Spiritus überall verfügbar, Vorsicht bei Benutzung

Kocher (3/4)

Benzinkocher / Mehrstoffkocher:

- Drucktank für Benzin (alternativ: Petroleum, Diesel, Kerosin)
- Vorheiz-Filz
- Brennkopf mit Halterung für Topf

→ Schwierige Handhabung, hohe Heizleistung, Brennstoff überall verfügbar

Outdoor-Küche & Verpflegung

Kocher (4/4)

Hobokocher:

- Kleiner Holzofen
- Ineinander gesteckte Bleche

→ Kleines Packmaß, Brennstoff Verfügbarkeit prüfen, ggf. illegal (z.B. in NSGs)

Outdoor-Küche & Verpflegung

Kocher

Outdoor-Küche & Verpflegung

Kocher

Kocher Tipp 1:
Gas- oder Spirituskocher für den Anfang.

Kocher Tipp 2:
Windschutz aus Blech.

Outdoor-Küche & Verpflegung

Frühstück

- Müsli / Porridge
- Rührei aus Eipulver und Wasser
- Tee, Instant-Kaffeepulver

→ Gerne warm, viele Kohlenhydrate & Proteine, mäßig viel Fett, wenig/kein Zucker

Outdoor-Küche & Verpflegung

Frühstück

- Müsli / Porridge
- Rührei aus Eipulver und Wasser
- Tee, Instant-Kaffeepulver

→ Gerne warm, viele Kohlenhydrate & Proteine, mäßig viel Fett, wenig/kein Zucker

Tipp:
Aufstehen, eine Stunde wandern und erst dann Frühstücken

Outdoor-Küche & Verpflegung

Snacks

- Müsli- oder Sportriegel (→ möglichst wenig Zucker!)
- Nüsse
- Trockenfrüchte
- Fruchtleder, Beef Jerky
- Kekse, Cracker, Knäckebrot
- Dunkle Schokolade

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hauptmahlzeit

- Warme & leckere Mahlzeit
- Idealerweise: Getrocknetes Essen, heißes Wasser drauf, ziehen lassen, fertig

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hauptmahlzeit

- Warme & leckere Mahlzeit
- Idealerweise: Getrocknetes Essen, heißes Wasser drauf, ziehen lassen, fertig
- Fertigprodukte:
  - Sea to Summit, Trek'n Eat, ...
  - Teuer + viel Müll

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hauptmahlzeit

- Warme & leckere Mahlzeit
- Idealerweise: Getrocknetes Essen, heißes Wasser drauf, ziehen lassen, fertig
- Fertigprodukte:
  - Sea to Summit, Trek'n Eat, ...
  - Teuer + viel Müll
- Selbst mischen:
  - Nudeln, Linsen, Reis, Cousous, Bulgur, Quinoa, getr. Tofu, Haferflocken
  - Getrocknetes Gemüse, Röstzwiebeln, Samen, Kerne
  - Eine Tüte Fertiggericht-, Suppen- oder Saucenpulver
  - Kleines Fläschchen Öl separat mitnehmen

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hauptmahlzeit

- Warme & leckere Mahlzeit
- Idealerweise: Getrocknetes Essen, heißes Wasser drauf, ziehen lassen, fertig
- Fertigprodukte:
  - Sea to Summit, Trek'n Eat, ...
  - Teuer + viel Müll
- Selbst mischen:
  - Nudeln, Linsen, Reis, Cousous, Bulgur, Quinoa, getr. Tofu, Haferflocken
  - Getrocknetes Gemüse, Röstzwiebeln, Samen, Kerne
  - Eine Tüte Fertiggericht-, Suppen- oder Saucenpulver
  - Kleines Fläschchen Öl separat mitnehmen
- Nachtisch hebt die Stimmung (und liefert Kalorien)

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hinweise

- Kalorienverbrauch x1,5 bis x2 ($>$ 2500-3000 kcal / Tag)
  - Fertig-Gerichte: 500 - 700 kcal

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hinweise

- Kalorienverbrauch x1,5 bis x2 ($>$ 2500-3000 kcal / Tag)
  - Fertig-Gerichte: 500 - 700 kcal
  - Eigene Mischung: ca. 300-350 kcal / 100g
  - Gewichtsabnahme bei längeren Wanderungen wahrscheinlich

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hinweise

- Kalorienverbrauch x1,5 bis x2 ($>$ 2500-3000 kcal / Tag)
  - Fertig-Gerichte: 500 - 700 kcal
  - Eigene Mischung: ca. 300-350 kcal / 100g
  - Gewichtsabnahme bei längeren Wanderungen wahrscheinlich
- Gerade bei längeren Touren:
  - Es muss schmecken!
  - Mehr Hunger zum Ende hin

Kleidung & Hygiene

Materialien

- Baumwolle (→ *cotton kills*), Viskose, Lyocell
- Wolle (Schaf, Merino, Alpaka, etc.)
- Polyesther, Polypropylen, Elastan
- Nylon
- Membrane (GoreTex, H2NO, Drilite, etc.)

Kleidung & Hygiene

Kleidung

Must have:

- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst
- Bequeme Kleidung
- Immer trockene Wechselkleidung!
- Passendes Schuhwerk ($\rightarrow$ gute Wanderschuhe)
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

Kleidung & Hygiene

Kleidung

Must have:

- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst
- Bequeme Kleidung
- Immer trockene Wechselkleidung!
- Passendes Schuhwerk ($\rightarrow$ gute Wanderschuhe)
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

Optional:

- Funktionskleidung

Kleidung & Hygiene

Kleidung

Must have:

- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst
- Bequeme Kleidung
- Immer trockene Wechselkleidung!
- Passendes Schuhwerk ($\rightarrow$ gute Wanderschuhe)
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

Optional:

- Funktionskleidung

Überbewertet (IMHO):

- Gewisse Marken (z.B. Icebreaker, Fjällräven, Arc'teryx)

Kleidung & Hygiene

Kleidung

Hinweise zu Regenjacken:

- Sind i.d.R. auch winddicht
- Bleiben nicht wasserdicht!

→ Poncho

Kleidung & Hygiene

Kleidung

Hinweise zu Regenjacken:

- Sind i.d.R. auch winddicht
- Bleiben nicht wasserdicht!

→ Poncho

Hinweise zu Blasen:

- Verursacht durch Reibung
- Begünstigt durch Wärme & Feuchtigkeit
- Zwei-Socken-Strategie: Normale Socken und darüber Wandersocken
- Mit Hirschtalg- / Feuchtigkeitscreme vorbeugen

Kleidung & Hygiene

Hygiene

Must have:

- Zahnputzsachen, Waschlappen, Handtuch (Mikrofaser)
- Outdoor-Seife (einigermaßen biologisch abbaubar)
- Toilettenpapier
- Erste-Hilfe-Set, Desinfektionsmittel

Kleidung & Hygiene

Hygiene

Must have:

- Zahnputzsachen, Waschlappen, Handtuch (Mikrofaser)
- Outdoor-Seife (einigermaßen biologisch abbaubar)
- Toilettenpapier
- Erste-Hilfe-Set, Desinfektionsmittel

Optional:

- Deo
- Schlafsack Inlett

Kleidung & Hygiene

Hygiene

Must have:

- Zahnputzsachen, Waschlappen, Handtuch (Mikrofaser)
- Outdoor-Seife (einigermaßen biologisch abbaubar)
- Toilettenpapier
- Erste-Hilfe-Set, Desinfektionsmittel

Optional:

- Deo
- Schlafsack Inlett

Überbewertet (IMHO):

- Parfum, Schmuck, Schminke o.O
- Schampoo, Duschgel

Sonstiges

Wanderstöcke

- \+ Mehr Stabilität & Trittsicherheit
- \+ Gewichtsverlagerung
- \+ Weniger anstrengend
- \+ Geringere Kniebelastung
- \+ Hilfreich beim Furten
- \+ Gestände beim Tarp

Sonstiges

Wanderstöcke

- \+ Mehr Stabilität & Trittsicherheit
- \+ Gewichtsverlagerung
- \+ Weniger anstrengend
- \+ Geringere Kniebelastung
- \+ Hilfreich beim Furten
- \+ Gestände beim Tarp
- – Hände nicht mehr frei
- – Falsche Sicherheit
- – Schäden an Weg und Natur
- – Sieht bescheuert aus

Sonstiges

Werkzeuge

- Kompass
- Taschenmesser, Multitool, Axt
- Taschenlampe, Stirnlampe
- Feuerzeug (besser: Feuerstahl $\rightarrow$ funktioniert auch bei Nässe)

Sonstiges

Wo kaufen?

1. Im Laden (recommended + Filialen hier im Hamburg):
   - Globetrotter
   - Trekking König
   - McTREK
   - Läden für Armee- & Militärbekleidung („army store“)
   - Teil. allgemein Sportgeschäfte

Sonstiges

Wo kaufen?

1. Im Laden (recommended + Filialen hier im Hamburg):
   - Globetrotter
   - Trekking König
   - McTREK
   - Läden für Armee- & Militärbekleidung („army store“)
   - Teil. allgemein Sportgeschäfte
2. Online:
   - Globetrotter, Trekking König, McTREK
   - Bergzeit
   - Bergfreunde
   - Campz

Karten

Arten

Relevante Rubriken:

- Stadtpläne, Straßenkarten
- Fahrradkarten
- Gewässerkarten

Karten

Arten

Relevante Rubriken:

- Stadtpläne, Straßenkarten
- Fahrradkarten
- Gewässerkarten
- Luftbildkarten

Karten

Arten

Relevante Rubriken:

- Stadtpläne, Straßenkarten
- Fahrradkarten
- Gewässerkarten
- Luftbildkarten
- Thematische Karten

Karten

Arten

Relevante Rubriken:

- Stadtpläne, Straßenkarten
- Fahrradkarten
- Gewässerkarten
- Luftbildkarten
- Thematische Karten
- Wanderkarten
- Topografische Karten

Karten

Bestandteile

- Legende

Karten

Bestandteile

- Legende
- Maßstab

Karten

Bestandteile

- Legende
- Maßstab
- Koordinaten

Karten

Bestandteile

- Legende
- Maßstab
- Koordinaten
- Ggf. Nordpfeil

Karten

Topografische Karten lesen (1/2)

Bildquelle: rei.com

Topografische Karten lesen (2/2)

Karten

Topografische Karten lesen (2/2)

Karten

Topografische Karten lesen (2/2)

Topografische Karten lesen (2/2)

Topografische Karten lesen (2/2)

Navigation

Equipment

- Karte & Kompass
  - Kartenausrichtung
  - Orientierung, Wegfindung
  - Positionsbestimmung

Navigation

Equipment

- Karte & Kompass
  - Kartenausrichtung
  - Orientierung, Wegfindung
  - Positionsbestimmung
- Handy, GPS-Gerät

Routenplaner
Start Map
Route Tip
Alpenverein
Alpenverein
Alpenverein

Navigation

Equipment

- Karte & Kompass
  - Kartenausrichtung
  - Orientierung, Wegfindung
  - Positionsbestimmung
- Handy, GPS-Gerät
- Sonne, Mond, Sterne
- Uhr
  - Orientierung mit Uhrzeit und Sonne

Inhalt

1 Grundlagen

2 Equipment & Navigation

3 Tourenplanung
- Tagestouren
- Mehrtägige Touren
- Mehrwöchige Touren

4 Richtiges Verhalten

5 Rechtliches, Tipps & Tricks

Informationsquellen

- Routenplaner (z.B. openrouteservice.org)

Informationsquellen

- Routenplaner (z.B. openrouteservice.org)
- Luftbilder (Google Maps, Bing, Esri, amtliche, etc.)
- Wanderführer, Wanderkarten

Informationsquellen

- Routenplaner (z.B. openrouteservice.org)
- Luftbilder (Google Maps, Bing, Esri, amtliche, etc.)
- Wanderführer, Wanderkarten
- Lokale Websites, Tourismusverbände, etc.
- Foren, Reddit, AllTrails, WikiLoc, Komoot, etc.

Equipment

Was sollte *immer* mit?

- Rucksack
- Adäquates Schuhwerk
- Erste-Hilfe-Set (FAK – First-Aid-Kit)
- Karte (ggf. sonstiges Navigationsequipment)
- Handy (ggf. Powerbank oder Solarzelle)
- Trinken / Trinkflasche

Equipment

Was sollte *immer* mit?

- Rucksack
- Adäquates Schuhwerk
- Erste-Hilfe-Set (FAK – First-Aid-Kit)
- Karte (ggf. sonstiges Navigationsequipment)
- Handy (ggf. Powerbank oder Solarzelle)
- Trinken / Trinkflasche

Was sollte *meistens* noch mit?

- Regenkleidung
- Wechselkleidung

Planung

- Geplante Route & Verlauf überlegen
- Schwierigkeit abschätzen, ggf. Route anpassen
- Eigene Geschwindigkeit & Fähigkeiten beachten
- Passendes Equipment einplanen
- Wichtige Dokumente dabei haben (Tickets, Karten, etc.)
- Im Ausland:
  - Notrufnummer kennen[1]
  - Visum, Impfungen, Einreisebestimmungen, Bargeld, etc.
- Familie, Bekannte, etc. über Tour informieren!
- Benötigte Fähigkeiten kennen, auffrischen, lernen

[1] In Deutschland natürlich 112. Bergwacht, Seenotrettung, etc. ggf. abweichende Nummern.

Tagestouren

Tagestouren

1-2 Tage

Planung

Sollte immer geplant werden:

- An- & Abreise
- Genug Essen & vor allem Trinken ($\geq$ 2 L) einpacken
- Reicht die Zeit?

Je nach Situation prüfen/einplanen:

- Sonnenaufgang / -untergang prüfen
- Equipment für ein Notcamp / -biwak

Equipment

Sollte immer dabei sein

- Alles zuvor erwähnte (Rucksack, FAK, Karte, etc.)

Je nach Situation einpacken:

- Regen- / Wechselkleidung
- Equipment für ein Notcamp

Mehrtägige Touren

Mehrtägige Touren

2-7 Tage

Mehrtägige Touren

Planung

Sollte immer geplant werden:

- An- & Abreise
- Etappen
- Unterkünfte (wild campen, Campingplätze, Hütten, etc.)
- Verpflegung
- Verfügbarkeit von Wasser prüfen
- Kurz vorher: Wetterbericht + ggf. Kleidung anpassen

Je nach Situation prüfen / einplanen:

- Alternativrouten

Mehrtägige Touren

Equipment

Sollte immer dabei sein

- Alles zuvor erwähnte (Rucksack, FAK, Karte, etc.)
- Unterkunft (Tarp, Zelt, Hütten-Buchung, etc.) + Schlafsachen
- Kocher
- Genug Wechselkleidung
- Passende Hygiene-Artikel

Je nach Situation einpacken:

- Utensilien zum Feuer machen

Mehrwöchige Touren

Mehrwöchige Touren

7-28 Tage

Planung (1/2)

Sollte immer geplant werden:

- Alles zuvor erwähnte (An-/Abreise, Etappen, Unterkünfte, etc.)
- Gewicht vom Equipment beachten
- Kontaktmöglichkeiten vor Ort (Internet, Mobilfunk, Münz-Telefon, Post, ...)
- Reise Freunden & Familie bekannt geben
- Körperliche Fitness sicherstellen[2]
- Mit Equipment vertraut sein

[2] ab ins Gym, bro

Planung (2/2)

Je nach Situation prüfen/einplanen:

- Wohnung Urlaubssicher machen (Haustiere, Lebensmittel, Heizung, etc.)
- Post Nachsendeauftrag, Verträge pausieren, autom. E-Mail Antwort
- Erste-Hilfe-Kurs besuchen
- Versicherungen prüfen
  - Krankenversicherungsschutz im Ausland
  - Reiserücktrittsversucherung
  - Kosten für Rettung/Bergung beachten

Mehrwöchige Touren

Equipment

Sollte immer dabei sein

- Alles zuvor erwähnte
- Noch mehr Essen, Brennstoff, Kleidung

Je nach Situation:

- Verpflegung / Equipment an strategischen Punkten deponieren

Inhalt

1 Grundlagen

2 Equipment & Navigation

3 Tourenplanung

4 Richtiges Verhalten

- Verhaltensweisen: Do's & Don'ts
- Sicherheit

5 Rechtliches, Tipps & Tricks

Verhaltensweisen: Do's & Don'ts

Do's

- Sich gut vorbereiten
- Adäquates Equipment eingepackt haben
- Nicht alleine schwierige Touren machen
- Backup-Pläne haben
- Reisepläne anderen mitteilen
- Gesetze befolgen (z.B. bzgl. Naturschutzgebiete)
- Toilettenpapier mitnehmen, verbrennen oder notfalls vergraben

Verhaltensweisen: Do's & Don'ts

Don'ts

- Müll vor Ort liegen lassen
- Feuer machen, wenn es nicht klug / erlaubt ist
- Musik an haben
- Zu anspruchsvolle Touren machen
- Sich drauf verlassen, dass man ja immer gerettet werden kann
- Je nach Situation: Jagen, Pflanzen beschädigen / essen
- Wasserquellen verschmutzen

Verhaltensweisen: Do's & Don'ts

Don'ts

- Müll vor Ort liegen lassen
- Feuer machen, wenn es nicht klug / erlaubt ist
- Musik an haben
- Zu anspruchsvolle Touren machen
- Sich drauf verlassen, dass man ja immer gerettet werden kann
- Je nach Situation: Jagen, Pflanzen beschädigen / essen
- Wasserquellen verschmutzen

→ Leave no trace!

Verhaltensweisen: Do's & Don'ts

Do's & Don'ts untereinander

- Rücksicht auf andere nehmen
  - Nett Grüßen
  - Wer hoch geht hat Vorrang
  - Abstand zwischen Camps / Zelten
- Anderen nicht auf den Senkel gehen
- Anbieten Essen zu teilen, aber nicht danach fragen
- Nicht flirten!

Sicherheit

- Gute Planung!
- Adäquates Equipment
  - Schuhwerk, Kleidung, Sicherungen, etc.
  - An Wetter, Temperatur und Gegebenheiten angepasst
  - Erste-Hilfe-Set
  - Karte, Handy / GPS-Gerät
- Limits kennen
- Nötige Skills können (Navigation, Furten, Erste-Hilfe, Feuermachen, ...)

Sicherheit

- Gute Planung!
- Adäquates Equipment
  - Schuhwerk, Kleidung, Sicherungen, etc.
  - An Wetter, Temperatur und Gegebenheiten angepasst
  - Erste-Hilfe-Set
  - Karte, Handy / GPS-Gerät
- Limits kennen
- Nötige Skills können (Navigation, Furten, Erste-Hilfe, Feuermachen, ...)
- Gesunder Menschenverstand

Inhalt

1 Grundlagen

2 Equipment & Navigation

3 Tourenplanung

4 Richtiges Verhalten

5 Rechtliches, Tipps & Tricks
- Rechtliche Lage
- Tipps & Tricks

Rechtliche Lage

In Deutschland

Allgemein:

- Wald:
  - Darf zur Erholung betreten werden
  - Offene Feuer verboten
  - Nicht geschützte Pflanzen dürfen verzehrt werden
- Wild Zelten / Campen
  - Im Wald: Verboten
  - Auf offener Landschaft: Je nach Bundesland verboten
  - Biwakieren: Teilw. geduldet
  - → Trekkingplätze

Rechtliche Lage

In Deutschland

Schutzgebiete:

- Wege nicht verlassen
- Übernachten verboten
- Feuermachen verboten
- Pflanzen nicht abpflücken oder beschädigen

→ geodienste.bfn.de/schutzgebiete

Rechtliche Lage

In Deutschland

Schutzgebiete:

- Wege nicht verlassen
- Übernachten verboten
- Feuermachen verboten
- Pflanzen nicht abpflücken oder beschädigen

→ geodienste.bfn.de/schutzgebiete

Hinweis:
Notbiwaks / -camps sind *immer* erlaubt

Rechtliche Lage

International

- Sehr sehr verschieden
- Jedermannsrecht[3]:
  - Schottland, Schweden, Norwegen, Finnland, Estland
  - Rest von Europa eher nicht
  - International eher selten (in Kanada und Neuseeland teilw.)

[3] Engl. *freedom to roam*

Tipps & Tricks

- Mit wenig & einfachem Equipment anfangen
- Mit kurzen & leichten Touren anfangen
- Poncho > Regenjacke
- Wanderschuhe vorher einlaufen
- Zwei-Socken-Strategie