

Wandern, Trekking & Co.

Hauke Stieler
4stieler@inf

25. April 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?
- Mythen-Klassiker

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.

Mythen-Klassiker

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

Mythen-Klassiker

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

Mythen-Klassiker

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

Mythen-Klassiker

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

Mythen-Klassiker

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
4. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
5. Ohne Merino-Alpaka-Multifunktions-Shirt gehe ich nicht los.

Mythen-Klassiker

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
4. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
5. Ohne Merino-Alpaka-Multifunktions-Shirt gehe ich nicht los.
6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst los gehen.

Mythen-Klassiker

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

Mythen-Klassiker

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

Mythen-Klassiker

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
4. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
5. Ohne Merino-Alpaka-Multifunktions-Shirt gehe ich nicht los.
6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst los gehen.
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.

Mythen-Klassiker

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
4. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
5. Ohne Merino-Alpaka-Multifunktions-Shirt gehe ich nicht los.
6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst los gehen.
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.

Mythen-Klassiker

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spatziergang.
4. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
5. Ohne Merino-Alpaka-Multifunktions-Shirt gehe ich nicht los.
6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst los gehen.
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

- Equipment
- Karten
- Navigation

3 Tourenplanung

4 Richtiges Verhalten

5 Rechtliches, Tipps & Tricks

Equipment

Rucksäcke

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

Equipment

Rucksäcke

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

Equipment

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

Equipment

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

Equipment

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, ...

Equipment

Rucksäcke: Arten (1/2)

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

Equipment

Rucksäcke: 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 €

Equipment

Rucksäcke: Arten (2/2)

■ Trekkingrucksack

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

Equipment

Rucksäcke: Arten (2/2)

■ **Trekkingrucksack**

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

■ **Weitere:** Kletterrucksack, Trail-Runner-Rucksack, Skirucksack, ...

Equipment

Rucksäcke: Welcher ist der richtige?

- Was für eine Tour?
- Wie viel Equipment?
- Wie ist meine Anatomie? → Rückenlänge, Hüftbreite, ...
- Sind besondere Funktionen nötig/gewünscht?
- Tragekomfort → Im Laden anprobieren!

Equipment

Unterkunft: Zelte & Tarp

Equipment

Unterkunft: Schlafsack & Co.

Equipment

Outdoor-Küche

Equipment

Outdoor-Küche: Kocher

Equipment

Hygiene

Equipment

Werkzeuge

Karten

Navigation

Inhalt

1 Grundlagen

2 Equipment & Navigation

3 Tourenplanung

- Tagestouren
- Mehrtägige Touren
- Mehrwöchige Touren
- Noch längere Touren

4 Richtiges Verhalten

Tagestouren

Mehrtägige Touren

Mehrwöchige Touren

Noch längere Touren

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

Sicherheit

Inhalt

- 1 Grundlagen
- 2 Equipment & Navigation
- 3 Tourenplanung
- 4 Richtiges Verhalten
- 5 Rechtliches, Tipps & Tricks
 - Rechtliche Lage

Rechtliche Lage