

Wandern, Trekking & Co.

Hauke Stieler
4stieler@inf

2. 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?
- 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.

Rucksäcke

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

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 €



Rucksäcke: Arten (2/2)

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



• • •

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

Zelt:

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



Unterkunft: Zelte & Tarp – Vor- & Nachteile

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

Equipment

Unterkunft: Zelte & Tarp – Vor- & Nachteile

Zelt:

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

Tarp:

- + Leicht(er): < 1 kg (manche sogar < 200 g)
- + Billig(er): ab 6,50 € (bis 300 €)
- Nicht immer geeignet

Equipment

Unterkunft: Zelte & Tarp – Vor- & Nachteile

Zelt:

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

Tarp:

- + Leicht(er): < 1 kg (manche sogar < 200 g)
- + Billig(er): ab 6,50 € (bis 300 €)
- Nicht immer geeignet

Tarp Tipp:

Baumarktplane für 6,50 € mit Ösen bei Bauhaus.

Equipment

Unterkunft: Schlafsack

Kunstfaser:

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

Daune:

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

Equipment

Unterkunft: Schlafsack – Welchen nehmen?

Passender Schlafsack abhängig von ...

- ... erwarteter Temperatur
- ... erwarteter Feuchtigkeit
- ... persönlichem Geschmack
- ... Allergien, etc.
- ... Toleranz gegenüber Gewicht & Packmaß

Equipment

Unterkunft: Schlafsack – Welchen nehmen?

Passender Schlafsack abhängig von ...

- ... erwarteter Temperatur
- ... erwarteter Feuchtigkeit
- ... persönlichem Geschmack
- ... Allergien, etc.
- ... Toleranz gegenüber Gewicht & Packmaß

Schlafsack Tipp 1:

Am Anfang mit Kunstfaser probieren.

Schlafsack Tipp 2:

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

Unterkunft: Isomatte

- Mit/ohne Füllmaterial
- Mit/ohne zusätzlicher Isolierung
- Nicht aufblasbar, selbst aufblasend, mit Pumpsack
- Nicht aufblasbare: 15 - 50€
- Aufblasbare: 50 - 300 €

Unterkunft: Isomatte

- Aufblasbare ohne Füllung sind klein, leicht und sehr bequem.

Equipment

Outdoor-Küche: Kocher (1/2)

Gaskocher:

- Kartusche mit Isobutan, Propan, etc.
 - Aufsatz für Kartusche
- Allrounder, billig, einfache Benutzung, Kartuschen ggf. nicht immer verfügbar



Outdoor-Küche: Kocher (2/4)

Spirituskocher:

- Becher für Spiritus
 - Gestell für Topf
- Simpler Aufbau, keine Kartusche, Spiritus überall verfügbar, Vorsicht bei Benutzung



Equipment

Outdoor-Küche: 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



Equipment

Outdoor-Küche: Kocher (4/4)

Hobokocher:

- Kleiner Holzofen
- Ineinander gesteckte Bleche
- Kleines Packmaß, Brennstoff
Verfügbarkeit prüfen, ggf. illegal (z.B. in
NSGs)



Equipment

Outdoor-Essen: Frühstück

- Müsli / Porridge
 - Rührei aus Eipulver und Wasser
- Gerne warm, viele Kohlenhydrate & Proteine, mäßig viel Fett, wenig/kein Zucker

Outdoor-Essen: Frühstück

- Müsli / Porridge
- Rührei aus Eipulver und Wasser
- Gerne warm, viele Kohlenhydrate & Proteine, mäßig viel Fett, wenig/kein Zucker

Was manche gerne machen:

Aufstehen, eine Stunde wandern und erst dann Frühstück

Equipment

Outdoor-Essen: Frühstück

- Müsli / Porridge
- Rührei aus Eipulver und Wasser
- Gerne warm, viele Kohlenhydrate & Proteine, mäßig viel Fett, wenig/kein Zucker

Was manche gerne machen:

Aufstehen, eine Stunde wandern und erst dann Frühstück

Was ich gerne mache:

Instant-Kaffeepulver mitnehmen ;)

Equipment

Outdoor-Essen: Snacks

- Müsli- oder Sportriegel (→ möglichst wenig Zucker!)
- Nüsse
- Trockenfrüchte
- Kekse, Cracker, Knäckebrot

Equipment

Outdoor-Essen: Hauptmahlzeit

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

Equipment

Outdoor-Essen: Hauptmahlzeit

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

Equipment

Outdoor-Essen: Hauptmahlzeit

- Warme & leckere Mahlzeit
- Idealerweise: Getrocknetes Essen, heiß 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)

Equipment

Outdoor-Essen: Hinweise

- Kalorienverbrauch $\times 1,5$ bis $\times 2$ ($> 2500-3000$ / 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!

Equipment

Hygiene

Must have:

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

Equipment

Hygiene

Must have:

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

Optional:

- Deo
- Schlafsack Inlett

Equipment

Hygiene

Must have:

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

Optional:

- Deo
- Schlafsack Inlett

Überbewertet (IMHO):

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

Equipment

Werkzeuge

- Kompass
- Taschenmesser, Multitool, Axt
- Taschenlampe, Stirnlampe
- Feuerzeug (besser: Feuerstahl)

Equipment

Kleidung: Materialien

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

Equipment

Kleidung: Kopf, Hals, Hände

- Mütze
- Hut
- Handschuhe
- Schal, Multifunktionstuch

Equipment

Kleidung: Oberkörper

- Top, T-Shirt, Langarmshirt, Sport-Shirts
- Jacke: Softshell, Hardshell, Regenjacke
- Poncho

Equipment

Kleidung: Oberkörper

- Top, T-Shirt, Langarmshirt, Sport-Shirts
- Jacke: Softshell, Hardshell, Regenjacke
- Poncho

Hinweis 1:

Regenjacken sind i.d.R. auch winddicht.

Equipment

Kleidung: Oberkörper

- Top, T-Shirt, Langarmshirt, Sport-Shirts
- Jacke: Softshell, Hardshell, Regenjacke
- Poncho

Hinweis 1:

Regenjacken sind i.d.R. auch winddicht.

Hinweis 2:

Regenjacken bleiben nicht wasserdicht!

Equipment

Kleidung: Hüftregion

- Must have: Unterwäsche
- Optional: Funktionsunterwäsche
- Hauptsache bequem

Equipment

Kleidung: Beine

- Soft- & Hardshell Hosen
- Regenhosen
- Normale Hosen, Cargopants, Leggings, etc.

Equipment

Kleidung: Füße

- Wanderschuhe / -stiefel
- Wandersocken

Equipment

Kleidung: Füße

- Wanderschuhe / -stiefel
- Wandersocken

Tipp:

Zwei-Socken-Prinzip gegen Blasen: Normale Socken und darüber Wandersocken.

Equipment

Kleidung

Must have:

- Bequeme Kleidung
- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst
- Immer trockene Wechselkleidung!
- Gute Wanderschuhe
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

Equipment

Kleidung

Must have:

- Bequeme Kleidung
- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst
- Immer trockene Wechselkleidung!
- Gute Wanderschuhe
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

Optional:

- Auf Wandern angepasste Kleidung

Equipment

Kleidung

Must have:

- Bequeme Kleidung
- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst
- Immer trockene Wechselkleidung!
- Gute Wanderschuhe
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

Optional:

- Auf Wandern angepasste Kleidung

Überbewertet (IMHO):

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

Equipment

Wanderstöcke

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

Equipment

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



Karten

Arten

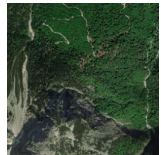
Relevante Rubriken:

- Stadtpläne, Straßenkarten
- Fahrradkarten
- Gewässerkarten



Arten

- Stadtpläne, Straßenkarten
- Fahrradkarten
- Gewässerkarten
- Luftbildkarten



Karten

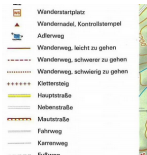
Arten

Relevante Rubriken:

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

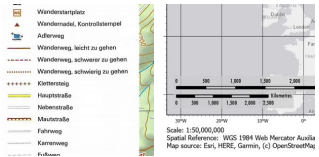


Bestandteile



Bestandteile

- Legende
- Maßstab

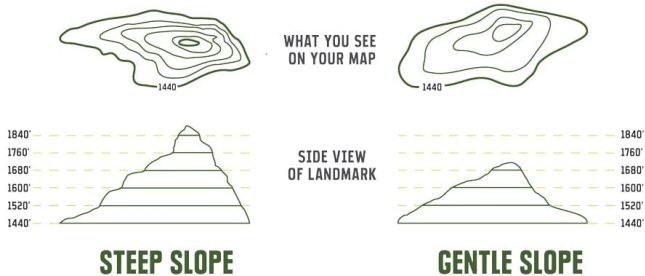


Bestandteile

- Legende
- Maßstab
- Koordinaten
- Ggf. Nordpfeil



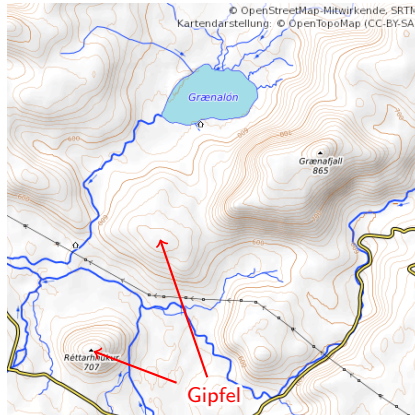
Topografische Karten lesen (1/2)



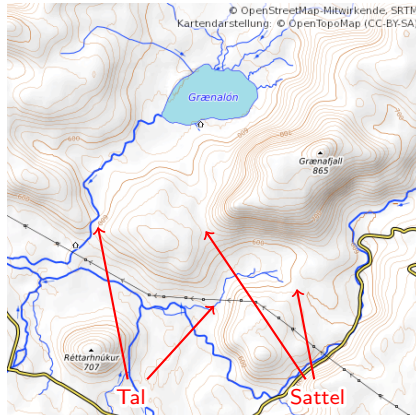
Bildquelle: rei.com

Karten

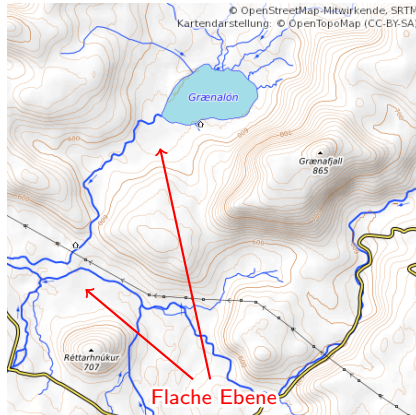
Topografische Karten lesen (2/2)



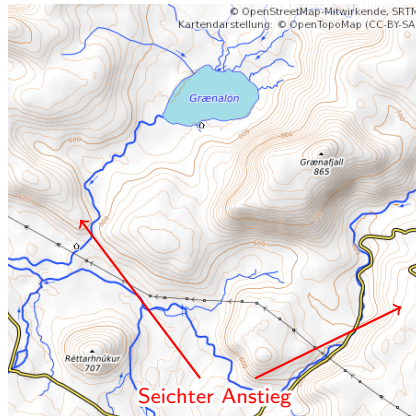
Topografische Karten lesen (2/2)



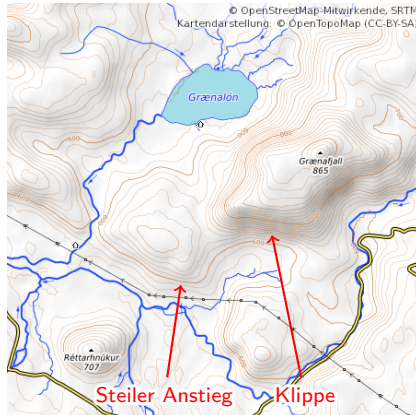
Topografische Karten lesen (2/2)



Topografische Karten lesen (2/2)



Topografische Karten lesen (2/2)



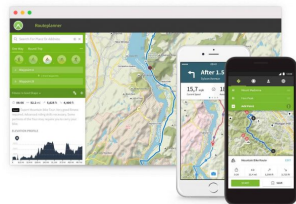
Topografische Karten lesen (2/2)



Navigation

Equipment

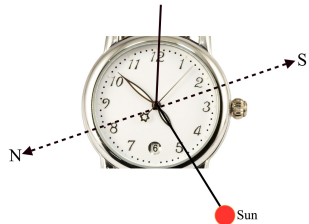
- Karte & Kompass
 - ▶ Kartenausrichtung
 - ▶ Orientierung, Wegfindung
 - ▶ Positionsbestimmung
- Handy, GPS-Gerät



Navigation

Equipment

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



Inhalt

3 Tourenplanung

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

Mehrtägige 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