

# Wandern, Trekking & Co.

Hauke Stieler  
4stieler@inf

29. April 2023



# Inhalt

## 1 Grundlagen

- Wandern, Trekking, Bushcrafting ... – Wo ist der Unterschied?
- Mythen-Klassiker

## 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.
- **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 Spaziergang.
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.

















# 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

**Zelt:**

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

# Equipment

## Unterkunft: Zelte & Tarp

### Zelt:

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

### Tarp:

- Basically: Plane → Zelt ohne Gestänge und Boden
- Je nach Ausführung: Gestänge, Seile, Mückennetz, etc.
- Dreieckig, Rechteckig, Fünfeckig, ...



## Equipment

### Unterkunft: Zelte & Tarp – Vor- & Nachteile

#### **Zelt:**

- + 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): j 1 kg (manche sogar j 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): j 1 kg (manche sogar j 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

# 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.

# 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.



# Equipment

## Unterkunft: Isomatte

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

# Equipment

## Unterkunft: Isomatte

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

### **Persönlicher Isomatten Tipp:**

Aufblasbare ohne Füllung sind klein, leicht und sehr bequem.

# Equipment

## Outdoor-Küche: Geschirr

- Töpfe, Becher, Teller, Flaschen
- Messer, Göffel<sup>1</sup>
- Wasserfilter
- Übliche Materialien: Gummi, Plastik, Alu, Edelstahl, Titan-Legierung

---

<sup>1</sup> Gabel + Löffel in einem

# Equipment

## Outdoor-Küche: Kocher (1/2)

### Gaskocher:

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

# Equipment

## Outdoor-Küche: Kocher (1/2)

### Gaskocher:

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

### Spirituskocher:

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

# Equipment

## Outdoor-Küche: Kocher (2/2)

### **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 (2/2)

### **Benzinkocher / Mehrstoffkocher:**

- Drucktank für Benzin (alternativ: Petroleum, Diesel, Kerosin)
- Vorheiz-Filz
- Brennkopf mit Halterung für Topf
- Schwierige Handhabung, hohe Heizleistung, Brennstoff überall verfügbar

### **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



# 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

# 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:**

Kaffeepulver mitnehmen ;)

# 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, Reis, Cousous, Bulgur, Quinoa, getr. Tofu
  - ▶ Getrocknetes Gemüse
  - ▶ Eine Tüte Suppen- oder Saucenpulver

## Equipment

### Outdoor-Essen: Snacks

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

## Equipment

### Outdoor-Essen: Hinweise

- Kalorienverbrauch  $\times 1,5$  bis  $\times 2$  ( $\rightarrow$  ab 2500-3000 / Tag)
- Knorr Fertig-Gericht: 500-700 kcal  $\rightarrow$  drauf achten, ggf. selbst mischen
- Gerade bei längeren Touren: Es *muss* schmecken!

# Equipment

## Hygiene

### Must have:

- Waschlappen, Handtuch (Mikrofaser)
- Outdoor-Seife (einigermaßen biologisch abbaubar)
- Zahnputzsachen
- Genug Unterwäsche
- Toilettenpapier, Desinfektionsmittel

# Equipment

## Hygiene

### Must have:

- Waschlappen, Handtuch (Mikrofaser)
- Outdoor-Seife (einigermaßen biologisch abbaubar)
- Zahnputzsachen
- Genug Unterwäsche
- Toilettenpapier, Desinfektionsmittel

### Optional:

- Spaten (oder etwas, das man als solches benutzen kann)
- Schlafsack Inlett

# Equipment

## Hygiene

### Must have:

- Waschlappen, Handtuch (Mikrofaser)
- Outdoor-Seife (einigermaßen biologisch abbaubar)
- Zahnputzsachen
- Genug Unterwäsche
- Toilettenpapier, Desinfektionsmittel

### Optional:

- Spaten (oder etwas, das man als solches benutzen kann)
- Schlafsack Inlett

### Überbewertet (IMHO):

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



# Equipment

## Werkzeuge

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

# Equipment

## Kleidung

### Must have:

- Bequeme Kleidung
- Immer trockene Wechselkleidung
- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst

# Equipment

## Kleidung

### Must have:

- Bequeme Kleidung
- Immer trockene Wechselkleidung
- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst

### Optional:

- Auf Wandern angepasste Kleidung

# Equipment

## Kleidung

### Must have:

- Bequeme Kleidung
- Immer trockene Wechselkleidung
- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst

### Optional:

- Auf Wandern angepasste Kleidung

### Überbewertet (IMHO):

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

# 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 haves

- Vernünftige Regenkleidung
- Bequeme und adäquate Kleidung
- Gute Wanderschuhe
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

# Karten

# Navigation



## Inhalt

### 3 Tourenplanung

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





## Mehrwöchige Touren





## Verhaltensweisen: Do's & Don'ts







