

# Wandern, Trekking & Co.

Hauke Stieler  
4stieler@inf

30. 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.











# 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 Spaziergang.
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 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.
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 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.
10. Mit einem Erste-Hilfe-Set bin ich sicher.

## Inhalt

## 2 Equipment & Navigation

- Equipment
- Karten
- Navigation

## 5 Rechtliches Tipps & Tricks













## Equipment

## Rucksäcke: Arten (1/2)

## ■ Tagesrucksäcke

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





## Equipment

## Rucksäcke: Arten (2/2)

- **Trekkingrucksack**

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









## Equipment

## Unterkunft: Zelte & Tarp

**Zelt:**

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



**Tarp:**

- Zelt ohne Gestänge und Boden
- Ggf.: Gestände, 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 €

**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

### **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 (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



# 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:**

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
- Schampoo, 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



# Karten

## Arten

### Relevante Rubriken:

- Stadtpläne, Straßenkarten
- Fahrradkarten
- Gewässerkarten
- Luftbildkarten

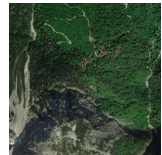


# Karten

## Arten

### Relevante Rubriken:

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

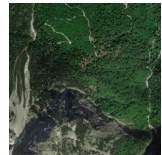


# Karten

## Arten

### Relevante Rubriken:

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



# Navigation



# Tagestouren





## Hauke Stieler

## Noch längere Touren





# Sicherheit



## Rechtliche Lage