

# Wandern, Trekking & Co.

Hauke Stieler  
4stieler@inf

29. 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

#### **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: 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 €

## 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 sehr bequem.

## 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