

# OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Michael Hennemann

BASISX

# Trekking





**Vor dem Tourenstart**

**Rucksackküche**

**Know-how für unterwegs**

**Gefahren**

**Umwelt- und Naturschutz**

**Packlisten**

**Index**

*Das schwedische Fjäll bietet hervorragende  
Trekkingmöglichkeiten*



*Unterwegs auf dem Kungleden*

**Band 7**

# **OutdoorHandbuch**

**Michael Hennemann**

## **Trekking**



# Trekking

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.  
Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z. B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft.

Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche.

Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern sowie Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor - auch im Sinne der Produkthaftung - nicht übernommen werden.

Der Autor und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 96 Seiten mit 28 farbigen Abbildungen sowie 4 farbigen Illustrationen. Es wurde auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt, in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.



Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 7

ISBN 978-3-86686-007-0

2., überarbeitete Auflage 2020

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEH-SCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text und Fotos: Michael Hennemann

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,  
 ☎ 023 84/96 39 12, ☎ 023 84/96 39 13  
 ✉ info@conrad-stein-verlag.de,  
 🌐 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:

 [www.facebook.com/outdoorverlag](http://www.facebook.com/outdoorverlag)

 [www.instagram.com/outdoorverlag](http://www.instagram.com/outdoorverlag)

Titelfoto: Trekking in der Hohen Tatra, Polen

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>Vor dem Tourenstart</b>	<b>11</b>
Allein, mit Partner oder in der Gruppe?	12
Trekkingziele	14
Die schönsten Routen in Europa	15
Trekking weltweit	20
Reiseplanung	24
Informationsbeschaffung	25
Wanderführer und Landkarten	26
Der Trekking-Kalender	29
Trainieren für die Trekkingtour?	32
Ausrüstung	33
Bekleidung	34
Schuhwerk	38
Schlafsack	39
Isomatten	42
Zelt	42
Weitere Ausrüstungsgegenstände	48
Gewichtsoptimierte Ausrüstung	45
Weitere Ausrüstungsgegenstände	46
Rucksack	50
Den Rucksack richtig einstellen	51
Richtig packen	52
<b>Rucksackküche</b>	<b>54</b>
Kocher	56
Benzinkocher,	56
Mehrstoffkocher	56
Gaskocher	56
Spirituskocher	57
Trinkwasser	59
Proviant	60

<b>Know-how für unterwegs</b> .....	<b>65</b>
Wissen, wo's langgeht: Hilfen für die Orientierung	66
Kompass	66
GPS	67
Smartphone	68
Höhenmesser	69
Trekking mit Kindern	69
Zeltplatzwahl	70
Lagerfeuer	71
Fotografie	72
Kommunikation	73
<b>Gefahren</b> .....	<b>77</b>
Wettervorhersage	78
Verhalten bei schlechter Sicht	79
Gewitter	79
Windchill	80
Flüsse sicher durchqueren	80
Schnee & Eis	80
Verhalten bei Verletzungen/Krankheiten	82
Tiere unterwegs	83
<b>Umwelt- und Naturschutz</b> .....	<b>84</b>
<b>Packlisten</b> .....	<b>86</b>
Gemeinsame Ausrüstung	87
Persönliche Ausrüstung	88
Zusätzliche Winterausrüstung	90
<b>Index</b> .....	<b>93</b>



*Für Tage mehr oder weniger fernab der Zivilisation unterwegs:  
Die Planung spielt eine wichtige Rolle für das Gelingen der Tour*

## **Vor dem Tourenstart**



Trekking ist nicht schwer. Im Grunde genommen brauchen Sie nur den Rucksack zu packen und dann einen Fuß vor den anderen zu setzen. Doch halt: Mit unrealistischen Vorstellungen sind Enttäuschungen und Ärger vorprogrammiert. Eine erfolgreiche Trekkingtour fängt schon lange vor dem ersten Schritt an und am besten beginnen Sie mit der gezielten Auswahl von Reiseziel und -partner(n).

---

## Allein, mit Partner oder in der Gruppe?

---

Eine wichtige Entscheidung neben der Auswahl des Reiseziels (dazu gleich mehr) ist die Frage, mit wem Sie auf Tour gehen. An dieser Stelle muss ich gestehen, gerne allein unterwegs zu sein. Die Gründe dafür sind vielfältig: Das Naturerlebnis ist intensiver, man hat viel Zeit zum Nachdenken und ist völlig frei in seinen Entscheidungen.

Findet man ein idyllisches Plätzchen, so kann eine Pause eingelegt oder sogar das Zelt aufgebaut werden, ohne dass man sich abstimmen muss, und niemand ist genervt, wenn ich das dritte Mal auf einem Kilometer den Rucksack von den Schultern werfe und die Kamera zücke, um eine Blume am Wegesrand zu fotografieren.

Eine Solotour ist natürlich nicht jedermanns Sache, mit ein bisschen Erfahrung und der richtigen Planung lässt sich aber das Sicherheitsrisiko minimieren, das insbesondere auf abgelegenen Routen ohne Zweifel besteht.

 **Solotrekking** von Dietmar Heim und Dirk Klawatzki, Basiswissen für draußen, Conrad Stein Verlag, ISBN 3-978-3-86686-045-2, € 7,90

Gerade für Anfänger empfiehlt es sich aber, mindestens einen geeigneten Reisepartner zu suchen. Eine Trekkingtour zu zweit bietet folgende Vorteile:

- ▷ Ein großer Teil der Ausrüstung lässt sich auf zwei Rucksäcke verteilen.
- ▷ Probleme und Unstimmigkeiten lassen sich schnell aus der Welt räumen.
- ▷ In Notsituationen und bei schweren Entscheidungen ist man nicht allein. Problematischer ist dagegen die Dreiergruppe:
  - ▷ Reicht ein Kocher, braucht man zwei Zelte?
  - ▷ Bei Streit kann es zur Cliquenbildung kommen und schnell steht einer dann allein da.

Die Vierergruppe ist rein rechnerisch eine doppelte Zweiergruppe: Jeweils zwei Leute können gemeinsame Ausrüstung wie Zelt und Kocher aufteilen. Die Gruppe kann aber schon recht unbeweglich werden.

Grundsätzlich gilt: Je größer die Gruppe, desto schwerer die Abstimmung. Besonders problematisch sind unterschiedliche Kondition und Leistungsfähigkeit der einzelnen Gruppenmitglieder. Diejenigen, die schnell unterwegs sind, verlieren bald den Elan, weil sie immer wieder warten müssen. Die „Nachzügler“ wiederum kommen kaum dazu, sich an der Umgebung zu erfreuen, weil sie stets darum bemüht sind, den Anschluss zu halten, und ständig hinterherhecheln.

Weitere Faktoren, die für Missmut innerhalb der Gruppe sorgen, sind unterschiedliche Gewohnheiten, z. B. beim morgendlichen Aufstehen und auch Meinungsverschiedenheiten lassen sich schwerer klären.



*Im Team lassen sich Entscheidungen gemeinsam treffen und die Wanderpartner können sich gegenseitig ergänzen*

Etwas anders sieht es bei gebuchten Gruppenreisen aus, die von einem erfahrenen Berg- oder Wanderführer mit großer persönlicher Autorität geleitet werden. Gerade wenn es sich um technisch oder klimatisch anspruchsvolle Wanderungen handelt, ist man in einer fachmännisch geführten Gruppe gut aufgehoben.

Eine Internetsuche mit dem Stichwort „Trekkingreise“ führt zu einer reichhaltigen Auswahl an spezialisierten Reiseveranstaltern.

Bei selbstorganisierten Touren ergibt sich die Partnerwahl oftmals von selbst, da Freunde, Bekannte oder Ehepartner gleiche Interessen haben. Wer im persönlichen Umfeld niemanden für das Wildnisabenteuer findet, kann mit einem Zettel am Schwarzen Brett des örtlichen Ausrüstungsladens oder durch ein Gesuch in den entsprechenden Internetforen (Adressen siehe  Informationsbeschaffung) sein Glück versuchen.

---

## Trekkingziele

---

Beginnen Trekking-Enthusiasten zu träumen, so denken sie mit großer Wahrscheinlichkeit an Reiseziele wie Nepal, Peru oder Neuseeland. Aber auch in Europa locken von den einsamen Bergen in (Nord-)Skandinavien, über die Gipfel von Pyrenäen oder Hoher Tatra bis zu den mediterranen Küstenpfaden in Ligurien oder auf Kreta zahlreiche Trekkingrouten der Güteklasse A. Und selbst im dicht besiedelten Deutschland findet man zwischen Rügen und Alpen unzählige erstklassige Wanderabenteuer.

Um dem Alltag den Rücken zu kehren, muss man nicht in ein Flugzeug steigen. „Outdoor“ beginnt im wahrsten Sinne gleich vor der Haustür. Reichhaltige Informationen rund um das Wandern in Deutschland und eine Übersicht vieler markierter Langstreckenwanderwege in Deutschland bietet die Plattform „Wanderbares Deutschland“ des Deutschen Wanderverbands ( [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de)).

Dieses Kapitel kann und will nur ein Schlaglicht auf besonders lohnende Trekkingziele in Europa und der Welt werfen und sicherlich wird der ein oder andere „seinen“ Traum-Trek vermissen.

Die Auswahl muss zwangsläufig subjektiv bleiben. Herausgekommen ist eine bunte Mischung von bekannten Klassikern und weniger bekannten Routen und neben kurzen, einfachen Touren finden sich auch anspruchsvolle, wochenlange Wildnistrips. Diese „Bestenliste“ soll Lust darauf machen, die Wanderstiefel zu schnüren, und Sie dabei unterstützen, den zu Ihren Vorlieben passenden Trail zu finden.



*Das Erste-Hilfe-Set ist einer der wenigen Ausrüstungsgegenstände, der hoffentlich nicht zum Einsatz kommt, aber trotzdem immer dabei sein muss*

## **Reparatur-Set**

Um im Notfall wichtige Reparaturen ausführen zu können, braucht man:

- ▷ Reparaturhülsen für das Zeltgestänge
- ▷ Nadel und Faden
- ▷ Gewebeklebeband („Duck Tape“)
- ▷ 1 Tube Nahtdichter
- ▷ einige Meter dünne Reepschnur (macht auch als Wäscheleine eine gute Figur)

## **Kleinkram**

Eine kleine Signalpfeife, die man an Hose, Jacke oder Rucksack befestigt, dient im Notfall dazu, auf sich aufmerksam zu machen und Hilfe herbeizurufen. Nicht vergessen sollte man außerdem Sonnen- bzw. Gletscherbrille, einen Sonnenhut und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. Selbst in Dunst und Nebel ist man vor der UV-Strahlung nicht sicher. Im Hochgebirge sind auch eine Lippenschutzcreme und ein Nasenschutz nötig. In gefährdeten Gebieten hält Antimückenmittel die kleinen blutsaugenden Plagegeister etwas in Schach.

## Persönlicher Bedarf

- ▷ Tagebuch und Stift, damit man das tagsüber Erlebte als bleibende Erinnerung aufschreiben kann
- ▷ spannende Lektüre für die „freie“ Zeit nach der Wanderung sowie für Ruhetage oder Tage, die man im Zelt „abwettern“ muss und die sonst schnell langweilig werden; ein E-Book-Reader hilft, Gewicht zu sparen
- ▷ Geld, Ausweispapiere und Reisetickets (sind am besten in einem wasserdichten Beutel aufgehoben)
- ▷ Der Umfang der Fotoausrüstung (📷 Fotografie) ist vor allem von den persönlichen Vorlieben bestimmt. Dem einen reicht die Kamera des Smartphones, der Fotoliebhaber wird dagegen lieber eine kompakte Digitalkamera mit ein oder zwei Objektiven mitnehmen.
- ▷ Netzabdeckung vorausgesetzt, ermöglicht ein Mobiltelefon den Kontakt mit den Daheimgebliebenen und Sie können im Notfall Hilfe herbeiholen. Näheres zur Verwendung eines Handys (sowie eines satellitenbasierten SOS-Notrufsenders) auf der Trekkingtour finden Sie im Kapitel 🗨 Kommunikation. Wenn Sie das Telefon nur sparsam verwenden und z. B. nur kurz am Abend einschalten, bietet sich auf den meisten Touren ausreichend Gelegenheit, den Akku alle paar Tage aufzuladen. Bei längeren Wildnisexpeditionen ist ein zusätzlicher Ersatzakku oder ein Solarladegerät erforderlich.
- ▷ In den Waschbeutel gehören ökologisch abbaubare Seife, ein schnell trocknendes Microfaser-Handtuch und je nach Saison und Reiseregion ein Mückenschutzmittel und/oder Sonnencreme.

## Rucksack

Erst mit einem Rucksack wird die Wildnistour möglich. Er muss die komplette Ausrüstung aufnehmen und man trägt ihn täglich für mehrere Stunden auf dem Rücken. Für eine zivilisationsferne Tour benötigen Sie einen Stauraum von mindestens 60 Litern. Ideal ist zusätzlich ein höhenverstellbares Innenfach mit einer Reserve von etwa 10 Litern, womit Sie der schrumpfenden Proviantmenge im Laufe der Tour gut Rechnung tragen können. Praktisch ist außerdem eine Aufteilung in drei Fächer: Ein separat zugängliches Bodenfach, ein großes Hauptfach sowie ein Deckelfach.



Für längere Strecken ohne Supermarkt ist leichter, haltbarer Proviant gefragt

# Rucksackküche



Wer weit wandern will, muss ordentlich essen, und wer in der Wildnis eine warme Mahlzeit bereiten will, braucht den richtigen Kocher. In diesem Kapitel finden Sie alles Wissenswerte zur Wildnisküche. Viele weitere Informationen zum Thema Kochen und einige Rezepte finden Sie in folgendem Buch:

- 📖 **Kochen 1 aus Rucksack und Paktasche** von Nicola Boll, Basiswissen für draußen, Conrad Stein Verlag, ISBN 978-3-86686-406-1, € 8,90
- ◆ **Kochen ultraleicht – Ausrüstung • Proviant • Rezepte** von Stefan Kuhn, Basiswissen für draußen, Conrad Stein Verlag, ISBN 978-3-86686-578-5, € 9,90

---

## Kocher

---

Die Ausrüstungsfirmen bieten eine ganze Reihe unterschiedlicher Kochertypen an, die jeweils ihre Vor- und Nachteile haben:

### Benzinkocher

---

- + höchster Heizwert
- funktionieren auch in großer Höhe und bei eisigen Temperaturen
- + Versorgung mit Brennstoff praktisch weltweit problemlos möglich
- oftmals gefährliche Stichflamme beim Vorheizen, welches erforderlich ist, um das Benzin für die Verbrennung unter Druck zu setzen und zu verdampfen
- wartungsintensiv und viel technisches Geschick zum Betrieb erforderlich
- saubere Verbrennung nur mit reinem Benzin
- Windschutz meist nicht im Lieferumfang

### Mehrstoffkocher

---

Sie vereinigen unterschiedliche Düsen bzw. Generatoren und können so neben Benzin auch Petroleum, Diesel oder Heizöl verbrennen und eignen sich besonders für Trekker die gerne weltweit unterwegs sind.

### Gaskocher

---

- + hoher Heizwert
- + sauber und einfach in der Anwendung
- + gute Flammenregulierung
- + wackeliger Stand bei einfacheren Modellen, die direkt auf die Kartusche gesetzt werden

- Leistungsabnahme bei geringen Temperaturen und großen Höhen
- Versorgung mit den benötigten Gaskartuschen je nach Trekkingregion zum Teil schwierig (gut in Europa, Afrika und Nordamerika)
- Windschutz meist nicht im Lieferumfang

## Spirituskocher

---

- + unkomplizierte Handhabung,
- + problemlos im Vorzelt benutzbar
- + zuverlässige Funktion
- + meist in Verbindung mit stabilem Windschutz
- verhältnismäßig geringer Heizwert
- müssen bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt vorgeheizt werden
- Flamme lässt sich kaum regulieren
- Brennstoffeffizienz außerhalb Europas oft problematisch
- Töpfe verrußen stark

*Mit gefriergetrockneter Trekkingnahrung ist das Abendessen schnell zubereitet*



☺ Egal für welchen Kochertyp Sie sich entscheiden, notieren Sie nach der Tour Ihren Brennstoffverbrauch – so können Sie die benötigte Menge für die nächste Reise besser planen.

Wenn es nicht auf das letzte Gramm Gewicht ankommt, kommt bei mir nach wie vor der über Jahrzehnte bewährte Trangia-Sturmkocher zum Einsatz. Allerdings nicht klassisch mit einem Spiritusbrenner, sondern mit einem Gaseinsatz. Die Vorteile dieser Kombination: Ich erhalte eine komplette Outdoorküche samt zwei Töpfen, einer Pfanne und einem wirkungsvollen Windschutz mit kompakten Packmaßen. Dank des Gaseinsatzes brauche ich nicht mit Spiritus zu hantieren (früher hat mir mitunter der beim Transport aus dem Brenner ausgelaufene Spiritus den Morgenkaffee im wahrsten Wortsinne „vergällt“) und die Flamme lässt sich bequem regulieren.

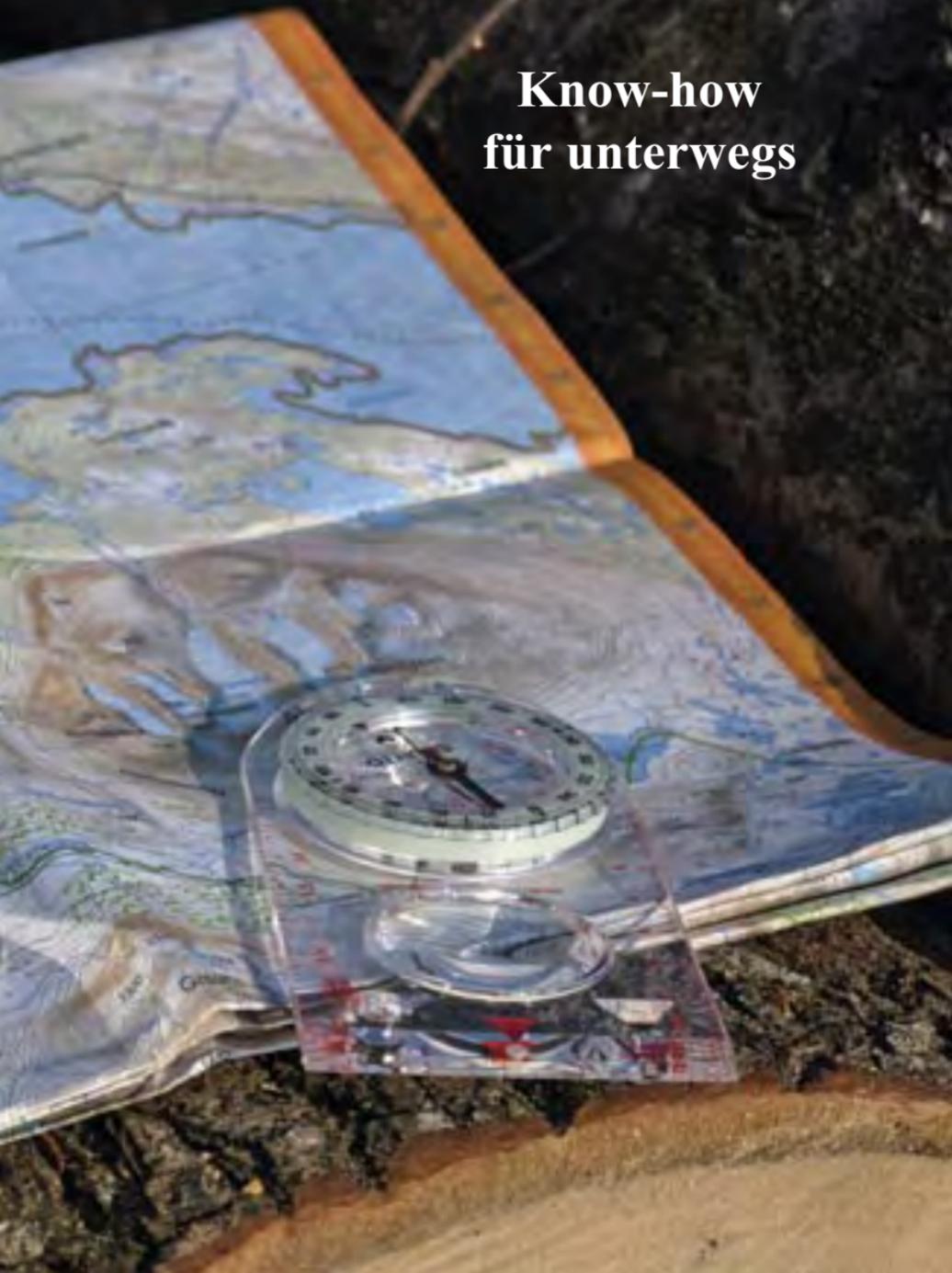
Auf mehrtägigen Trekkingtouren mit Minimalgepäck bekommt dagegen der Primus All-in-one-Kocher Lite + den Vorzug. Weitere, vergleichbare Systemkocher sind z. B. Jetboil Flash, Jetboil MiniMo oder MSR Reactor. Bei diesen Geräten sind Brenner, Topf und Windschutz perfekt aufeinander abgestimmt. Beim Kochen bilden Topf und Brenner eine Einheit, da sie durch einen Bajonettverschluss fest miteinander verbunden sind, und für den Transport können alle Komponenten (inklusive einer kleinen 100-g-Gaskartusche) im Topf verstaut werden. Neben geringem Gewicht und kompaktem Packmaß begeistern die All-in-one-Systemkocher durch einen hohen Wirkungsgrad. Sie eignen sich in erster Linie, um Wasser schnell und mit möglichst geringem Gasverbrauch zum Kochen zu bringen, und sind daher perfekt, um sich am Morgen Tee-/Kaffee-Wasser zu kochen, sowie für die Zubereitung von dehydrierten Trekkingmahlzeiten, die nur mit heißem Wasser aufgegossen werden müssen. Auch einfache Instant-Gerichte wie Asia-Nudeln oder Kartoffelbrei bekommt man damit hin, nur aufwändiges Kochen oder gar Braten sind nicht möglich.

☹ Leider erschweren immer strengere Sicherheitsbestimmungen die Mitnahme von Kochern im Flugzeug. Das Gaskartusche und anderer Brennstoffe nicht ins Fluggepäck gehören, versteht sich von selbst. Ich habe aber auch schon Diskussionen mit dem Sicherheitspersonal wegen einer leeren Brennstoffflasche geführt, da diese noch leicht nach Spiritus roch. Die Regelungen bzw. deren Auslegung sind nach meiner Erfahrung je nach Fluggesellschaft, Flughafen und



*Die klassische Orientierung mit Karte und Kompass braucht keinen Strom*

**Know-how  
für unterwegs**



Die Traumtour ist gefunden, die Landkarte im richtigen Maßstab gekauft und der Rucksack gepackt. Jetzt kann das Abenteuer beginnen. Damit unterwegs nichts schiefgeht, lesen Sie in diesem Kapitel alles, was Sie unterwegs wissen müssen.

---

## Wissen, wo's langgeht: Hilfen für die Orientierung

---

Damit man sich in der absoluten Wildnis ohne markierte oder gebahnte Pfade zurechtfindet, ist der sichere Umgang mit Karte und Kompass Pflicht. Auf markierten Routen fällt die Orientierung zwar leichter, aber auch hier sollten Sie Wegweisern und Wegmarkierungen nicht „blind“ trauen.

Wie so oft gilt auch für den Umgang mit Karte, Kompass & Co.: Übung macht den Meister. Gewöhnen Sie es sich daher an, Karte und Kompass bei jeder sich bietenden Gelegenheit zu nutzen – überhaupt erlebt man die grandiose Landschaft rechts und links vom Weg viel intensiver, wenn man eine topografische Karte richtig liest und stets genau weiß, wo man sich befindet.

Gute Bücher, um die notwendigen Handgriffe zur Orientierung mit und ohne Hilfsmittel zu erlernen, sind z. B.:

- 📖 **Karte • Kompass • GPS** von Reinhard Kummer, Basiswissen für draußen, Conrad Stein Verlag, ISBN 978-3-86686-619-5, € 8,90
- ◆ **GPS – Grundlagen • Tourenplanung • Navigation** von Michael Hennemann, Basiswissen für draußen, Conrad Stein Verlag, ISBN 978-3-86686-495-5, € 9,90
- ◆ **Trailfinder – Orientierung ohne Kompass und GPS** von Wolfgang Regal, Basiswissen für draußen, Conrad Stein Verlag, ISBN 978-3-86686-325-5, € 7,90

## Kompass

---

Trotz Satellitennavigation gehört der Kompass noch lange nicht zum alten Eisen. Er funktioniert auch bei Stromausfall oder wenn die Technik versagt.

Am zuverlässigsten funktioniert die Standortbestimmung per Kompass, wenn Ihnen die Strecke, auf der Sie gerade gehen, bekannt ist (z. B. auf einem Weg, in einem Tal oder entlang eines Flusses). Dann genügt es, einen markanten Punkt mit dem Kompass anzupeilen (z. B. einen Gipfel oder die Insel in einem See). Halten Sie den Kompass dabei waagrecht und drehen Sie den Kompassring so lange, bis sich Nordmarkierung und Nordpfeil der Kompassnadel decken.



*Die wichtigsten Teile eines Peilkompasses am Beispiel des Silva Expedition, Abbildung: Silva*

Legen Sie anschließend die Anlegekante des Kompassgehäuses am Peilpunkt auf die Karte und drehen Sie ihn solange um diesen Punkt, bis sich die Linien im Boden des Kompasses mit dem Kartennord decken. Ihr Aufenthaltsort ist dann der Schnittpunkt von Anlegekante und bekannter Strecke.

## GPS

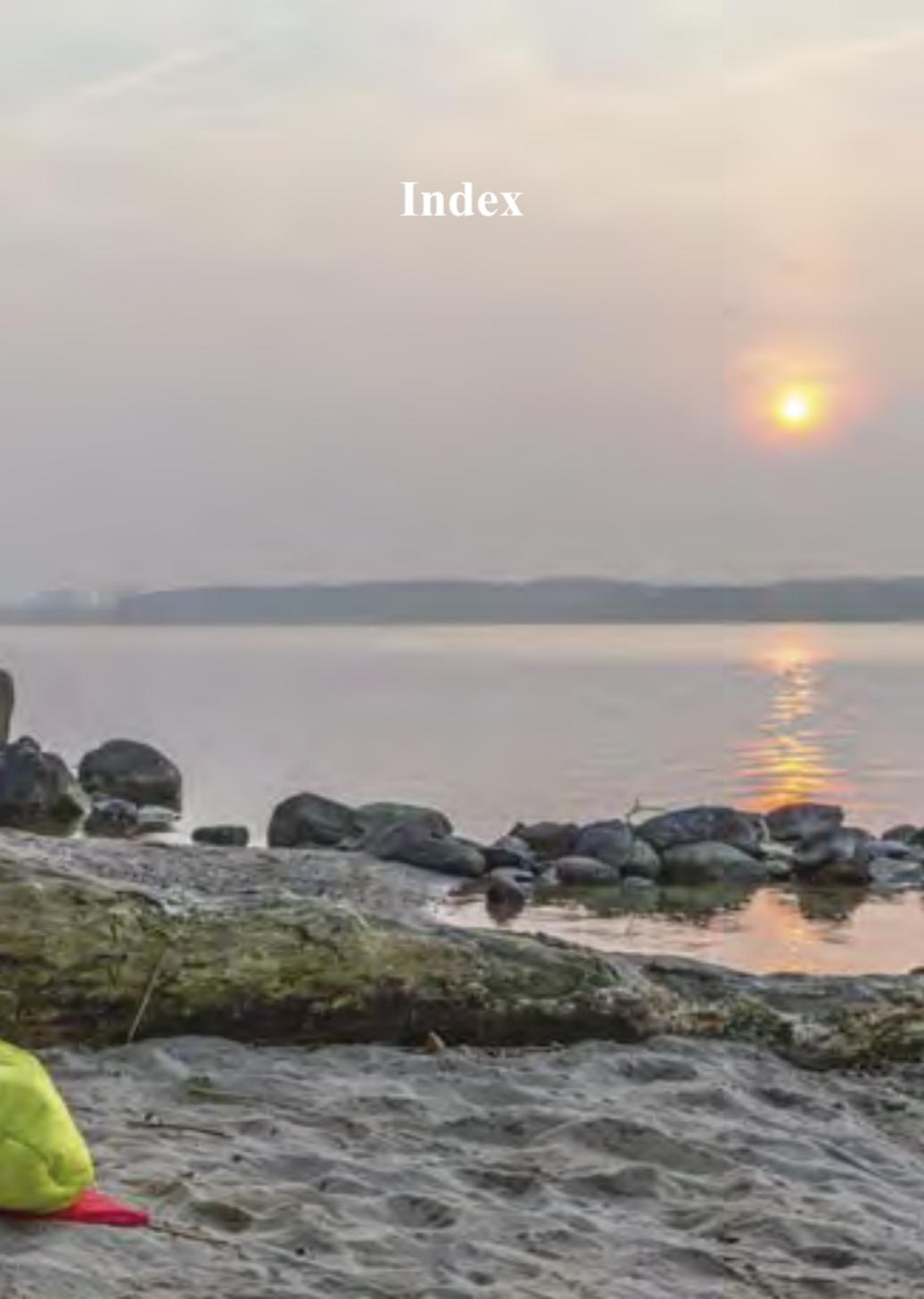
GPS ist die Abkürzung für „Global Positioning System“. Der GPS-Empfänger wertet die Signale mehrerer Navigationssatelliten aus und errechnet daraus sehr genau den aktuellen Standort.

Das Navigationssystem aus dem Auto taugt für die Trekkingtour natürlich nicht. Gefragt sind vielmehr handliche Empfänger wie z. B. die Geräte der eTrex-(touch)-Serie von Garmin. Sie sind leicht, kompakt und zeichnen sich durch einen empfindlichen Empfänger (wichtig z. B. in Schluchten oder im Wald) sowie geringen Stromverbrauch aus.



*Wenn Reiseziel und Wetterlage es zulassen, kann auf das Zelt verzichtet werden*

# Index



**A**

Abdeckleiste	39
Abkochen	60
Accessoires	37
Alpines Notsignal	82
Atmungsaktivität	35
Ausrüstung	33

**B**

Bären	83
Barometer	69
Baumwolle	38
Bekleidung	34
Benzinkocher	56
Berghafer	59
Blasenpflaster	39
Bodenfach	50
Bodenplane	44
Bohnensack	72
Brennstoffverbrauch	58

**C/D**

Chemische	
Wasseraufbereitung	60
Deckelfach	72
Dehydrierte Nahrungsmittel	60
Dermizax	37
digitale topografische Karte	68
Drei-Lagen-Laminat	37
Dreiergruppe	12
DSLR	72

**E**

Eipulver	61
Eis	80
elektronische Karten	29
Energiebedarf	61
Ersatzakku	50
Erste-Hilfe-Set	48
Essgeschirr	59
eVent	37

**F**

Fahrtenmesser	47
Faradayscher Käfig	79
Fitness	32
Fleece	35
Flüsse	80
Fotografie	72
Funktionsmembran	37
Funktionsunterwäsche	34

**G**

Gamaschen	39
Gaskartuschen	57
Gaskocher	56
Gefahren	77
gefühlte Temperatur	80
Geocaching	68
Geodätisches Zelt	44
Gewitter	79
Gletscherbrille	90
Global Positioning System	67
Göffel	59
GoreTex	37
GPS	67
Gruppenreisen	12

**H**

Halo	78
Höhenlinien	28
Höhenmesser	69, 79
Hüftgurt	51
HyVent	36

**I**

Informationsbeschaffung	25
Internetforen	14
Isolation	35
Isomatten	42

**K**

Kinder	69
Klappspaten	48

Kocher	56	Rucksack	50
Kochgeschirr	59	Rucksack richtig einstellen	51
Kommunikation	73	Rucksackapotheke	48
Kompaktkamera	72	RucksackkÜche	55
Kompass	66	Rucksackregenhüllen	51
Krankheiten	82		
Kuppelzelt	44	<b>S</b>	
<b>L</b>		Satellitentelefon	74
Ladegerät	29	Schaufel	48
Lagerfeuer	71	Schlafsack	39
Lagerplatz	70	Schlangen	83
Landkarten	26	Schlechte Sicht	79
Lastenkontrollriemen	52	Schnee	80
Lastenverteilung	52	Schuhwerk	38
Lippenschutzcreme	49	Schultergurte	51
Luftdruck	79	Sicherheitshinweise	21
<b>M</b>		Signalpfeife	49
Mehrstoffkocher	56	Smartphone	68
Messbecher	59	Softshell-Jacke	35
Multitool	47	Sohle	38
<b>N/O</b>		Solarladegerät	50
Naturschutz	84	Solotrekking	12
Nebel	79	Sonnenhut	37
Orientierung	66	Spirituskocher	57
<b>P</b>		Standortbestimmung	66
Packliste	87	Stirnlampe	48
Partnerwahl	12	<b>T</b>	
Peilpunkt	67	Taschenlampe	47
Persönlicher Bedarf	50	Taschenmesser	47
Proviand	60	Temperaturangaben	40
<b>R</b>		Tiere	83
Reiseplanung	24	Topf	59
Reparatur-Set	49	Trekking weltweit	20
Rotweinpulver	60	Trekking-Kalender	29
Routen in Europa	15	Trekkingsocken	38
Rückentrag	69	Trekkingstiefel	38
		Trekkingstöcke	46
		Trekkingziele	14
		Trinkwasser	59
		Tunnelzelt	45

## U

Umwelt	84	Wasserentkeimung	60
Unterkühlung	80	Wasserfilter	60
UV-Licht	60	Waten	80
Uzu zweit	12	Wetterschutz	35

## V

Verletzungen	82	Wettervorhersage	78
Verpacken der Lebensmittel	61	Wetterwechsel	69
Verpflegungsplanung	62	Windchill	80
Vierergruppe	13	Wintertrekking	81
Vorbereitung	25		

## W

Wanderführer	26, 59	Z	
Wärmekragen	40	Zelt	42
		Zeltgestänge	43
		Zeltplatzwahl	70
		Zwei-Lagen-Laminat	37
		Zwischenmahlzeit	61

## Anzeige

**MULTIMAN**®  
Hygiene- & PflegeProdukte

Trinkwasserhygiene im Urlaub und auf Reisen  
Auf Silberbasis mit und ohne Chlor.  
Wirkt gegen Bakterien, Viren, Amöben und Giardien.

MULTIMAN Frau Gertrude Engel, Tuischer 120F 1042148, Postfach, Tel: (49) 039 800 718 33  
Fax: (49) 039 800 718 36, info@multiman.de [www.multiman.de](http://www.multiman.de)



Aus dem Inhalt:

- ▷ Vor dem Tourenstart
- ▷ Rucksackküche
- ▷ Know-how für unterwegs
- ▷ Umwelt- und Naturschutz
- ▷ Packlisten
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ 96 Seiten
- ▷ 28 farbige Abbildungen und 4 farbige Illustrationen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes und FSC®-zertifiziertes Papier

 **Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/10951/2006-1002

trekking-Magazin: „Das Buch hilft beim Zusammenstellen der optimalen Ausrüstung, damit die Tour mit Zelt und Rucksack gelingt.“



2., überarbeitete Auflage 2020  
OutdoorHandbuch Band 7  
ISBN 978-3-86686-007-0  
€ 8,90 [D]

