



Wandern, Trekking & Co.

Hauke Stieler
4stieler@inf

23. Mai 2023

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spaziergang.

Wander- & Trekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spaziergang.
4. Wandern ist total romantisch / entspannend.
5. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst anfangen.

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spaziergang.
4. Wandern ist total romantisch / entspannend.
5. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst anfangen.
7. Auf längeren Touren muss man Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.
8. Papierkarten? Ich hab doch meine Wander-App.

Wander- & Tekking-Mythen

1. Wandern ist nur was für Outdoor-Freaks / alte Menschen.
2. Niemals alleine Wandern gehen!
3. Wandern ist auch nur ein Spaziergang.
4. Wandern ist total romantisch / entspannend.
5. Meine wasserdichte GoreTex-Jacke hält mich trocken.
6. Ohne Profi-Equipment braucht man gar nicht erst anfangen.
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.

Inhalt

1 Grundlagen

2 Equipment & Navigation

- Rucksäcke
- Unterkunft
- Outdoor-Küche & Verpflegung
- Kleidung & Hygiene
- Sonstiges
- Karten
- Navigation

3 Tourenplanung

Rucksäcke

Rucksäcke

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

Rucksäcke

Rucksäcke

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

Rucksäcke

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

Rucksäcke

Arten (1/2)

■ Tagesrucksäcke

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



Rucksäcke

Arten (2/2)

■ Trekkingrucksack

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



Unterkunft

Zelte & Tarp

Zelt:

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



Unterkunft

Zelte & Tarp

Zelt:

- Dach, Wand, Boden + Gestände
- Tunnel- / Kuppelzelt
- Größe abhängig von Personenanzahl
- Sonstige: Autodachzelt, Familienzelt, Strandmuschel, ...
- + Regen, Wind & Sichtschutz
- Schwer: 1,5 - 2,5 kg (1-Personen Zelt)
- Teuer: 200 - 350 €



Unterkunft

Schlafsack

- Füllmaterial: Kunstfaser vs. Daune
- Temperaturbereiche (ISO EN 23537:2016):
 - ▶ Oberer Grenzbereich: Ab hier schwitzt man.
 - ▶ Komfortbereich: Norm-Frau friert gerade so nicht.
 - ▶ Grenzbereich / Limit: Norm-Mann friert gerade so nicht.
 - ▶ Extrembereich: Norm-Frau überlebt gerade so für 6 Stunden.

Unterkunft

Schlafsack

- Füllmaterial: Kunstfaser vs. Daune
- Temperaturbereiche (ISO EN 23537:2016):
 - ▶ Oberer Grenzbereich: Ab hier schwitzt man.
 - ▶ Komfortbereich: Norm-Frau friert gerade so nicht.
 - ▶ Grenzbereich / Limit: Norm-Mann friert gerade so nicht.
 - ▶ Extrembereich: Norm-Frau überlebt gerade so für 6 Stunden.

Tipp:

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

Unterkunft

Schlafsack

Kunstfaser:

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

Unterkunft

Schlafsack

Kunstfaser:

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

Daune:

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

Unterkunft

Schlafsack

Kunstfaser:

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

Daune:

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

Tipp:

Am Anfang mit Kunstfaser probieren.

Unterkunft

Isomatte

- Mit/ohne Füllmaterial, zusätzliche Isolierung, (selbst) aufblasbar
- Wärmeisolierung: R-Wert (gute Isolierung ab $R \geq 3$)
- Nicht aufblasbare: 15 - 50€
- Aufblasbare: 50 - 300 €

Unterkunft

Isomatte

- Mit/ohne Füllmaterial, zusätzliche Isolierung, (selbst) aufblasbar
- Wärmeisolierung: R-Wert (gute Isolierung ab $R \geq 3$)
- Nicht aufblasbare: 15 - 50€
- Aufblasbare: 50 - 300 €

Hinweis:

Ab ca. 4-5cm Dicke werden Isomatten bequem.

Outdoor-Küche & Verpflegung

Kocher (1/2)

Gaskocher:

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



Outdoor-Küche & Verpflegung

Kocher (2/4)

Spirituskocher:

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



Outdoor-Küche & Verpflegung

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



Outdoor-Küche & Verpflegung

Kocher (4/4)

Hobokocher:

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



Outdoor-Küche & Verpflegung

Kocher



Outdoor-Küche & Verpflegung

Kocher



Kocher Tipp 1:
Gas- oder Spirituskocher für den Anfang.

Kocher Tipp 2:
Windschutz aus Blech.

Outdoor-Küche & Verpflegung

Frühstück

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

Outdoor-Küche & Verpflegung

Frühstück

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

Tipp:

Aufstehen, eine Stunde wandern und erst dann Frühstücken

Outdoor-Küche & Verpflegung

Snacks

- Müsli- oder Sportriegel (→ möglichst wenig Zucker!)
- Nüsse
- Trockenfrüchte
- Fruchtleder, Beef Jerky
- Kekse, Cracker, Knäckebrot
- Dunkle Schokolade

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hauptmahlzeit

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

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hauptmahlzeit

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

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hauptmahlzeit

- Warme & leckere Mahlzeit
- Idealerweise: Getrocknetes Essen, heißes 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

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hauptmahlzeit

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

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hinweise

- Kalorienverbrauch $\times 1,5$ bis $\times 2$ ($> 2500-3000$ kcal / Tag)
 - ▶ Fertig-Gerichte: 500 - 700 kcal

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hinweise

- Kalorienverbrauch $\times 1,5$ bis $\times 2$ ($> 2500-3000$ kcal / Tag)
 - ▶ Fertig-Gerichte: 500 - 700 kcal
 - ▶ Eigene Mischung: ca. 300-350 kcal / 100g
 - ▶ Gewichtsabnahme bei längeren Wanderungen wahrscheinlich

Outdoor-Küche & Verpflegung

Hinweise

- Kalorienverbrauch $\times 1,5$ bis $\times 2$ ($> 2500-3000$ kcal / 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!
 - ▶ Mehr Hunger zum Ende hin

Kleidung & Hygiene

Materialien

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

Kleidung & Hygiene

Kleidung

Must have:

- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst
- Bequeme Kleidung
- Immer trockene Wechselkleidung!
- Passendes Schuhwerk (→ gute Wanderschuhe)
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

Kleidung & Hygiene

Kleidung

Must have:

- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst
- Bequeme Kleidung
- Immer trockene Wechselkleidung!
- Passendes Schuhwerk (→ gute Wanderschuhe)
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

Optional:

- Funktionskleidung

Kleidung & Hygiene

Kleidung

Must have:

- An Witterung, Temperatur, Umgebung, Dauer, Belastung angepasst
- Bequeme Kleidung
- Immer trockene Wechselkleidung!
- Passendes Schuhwerk (→ gute Wanderschuhe)
- Socken-Strategie, die keine Blasen verursacht

Optional:

- Funktionskleidung

Überbewertet (IMHO):

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

Kleidung & Hygiene

Kleidung

Hinweise zu Regenjacken:

- Sind i.d.R. auch winddicht
 - Bleiben nicht wasserdicht!
- Poncho

Kleidung & Hygiene

Kleidung

Hinweise zu Regenjacken:

- Sind i.d.R. auch winddicht
 - Bleiben nicht wasserdicht!
- Poncho

Hinweise zu Blasen:

- Verursacht durch Reibung
- Begünstigt durch Wärme & Feuchtigkeit
- Zwei-Socken-Strategie: Normale Socken und darüber Wandersocken
- Mit Hirschtalg- / Feuchtigkeitscreme vorbeugen

Kleidung & Hygiene

Hygiene

Must have:

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

Kleidung & Hygiene

Hygiene

Must have:

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

Optional:

- Deo
- Schlafsack Inlett

Kleidung & Hygiene

Hygiene

Must have:

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

Optional:

- Deo
- Schlafsack Inlett

Überbewertet (IMHO):

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

Sonstiges

Wanderstöcke

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

Sonstiges

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
- Sieht bescheuert aus



Sonstiges

Werkzeuge

- Kompass
- Taschenmesser, Multitool, Axt
- Taschenlampe, Stirnlampe
- Feuerzeug (besser: Feuerstahl → funktioniert auch bei Nässe)

Sonstiges

Wo kaufen?

1. Im Laden (recommended + Filialen hier im Hamburg):
 - ▶ Globetrotter
 - ▶ Trekking König
 - ▶ McTREK
 - ▶ Läden für Armee- & Militärbekleidung („army store“)
 - ▶ Ggf. allgemeine Sportgeschäfte

Sonstiges

Wo kaufen?

1. Im Laden (recommended + Filialen hier im Hamburg):

- ▶ Globetrotter
- ▶ Trekking König
- ▶ McTREK
- ▶ Läden für Armee- & Militärbekleidung („army store“)
- ▶ Ggf. allgemeine Sportgeschäfte

2. Online:

- ▶ Globetrotter, Trekking König, McTREK
- ▶ Bergzeit
- ▶ Bergfreunde
- ▶ Campz

Karten

Arten

Relevante Rubriken:

- Stadtpläne, Straßenkarten
- Fahrradkarten
- Gewässerkarten



Karten

Arten

Relevante Rubriken:

- Stadtpläne, Straßenkarten
- Fahrradkarten
- Gewässerkarten
- Luftbildkarten

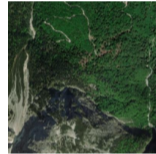


Karten

Arten

Relevante Rubriken:

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



Karten

Arten

Relevante Rubriken:

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



Karten

Arten

Relevante Rubriken:

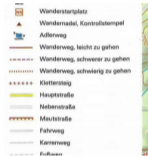
- Stadtpläne, Straßenkarten
- Fahrradkarten
- Gewässerkarten
- Luftbildkarten
- Thematische Karten
- Wanderkarten
- Topografische Karten
- Digitale Karten (→ OpenStreetMap)



Karten

Bestandteile

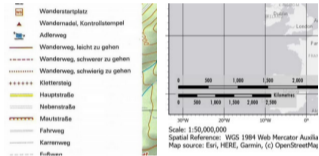
■ Legende



Karten

Bestandteile

- Legende
- Maßstab



The image shows a legend and a scale bar for a map. The legend lists various symbols and their corresponding map features:

- Wanderstartplatz (orange square)
- Wandermaße, Kontrollstempel (red triangle)
- Adlerweg (blue line with eagle symbol)
- Wanderweg, leicht zu gehen (solid red line)
- Wanderweg, schwerer zu gehen (dashed red line)
- Wanderweg, schwierig zu gehen (dotted red line)
- Klettersteig (yellow line with dots)
- Hauptstraße (thick yellow line)
- Nebensstraße (thin yellow line)
- Mautstraße (orange line with dots)
- Fahweg (grey line)
- Kamweg (grey line with dots)
- Fußweg (dashed grey line)

The scale bar shows distances in kilometers (0, 500, 1,000, 1,500, 2,000) and meters (0, 500, 1,000, 1,500, 2,000). The map source is cited as Esri, HERE, Garmin, (c) OpenStreetMap.

Karten

Bestandteile

- Legende
- Maßstab
- Koordinaten



Karten

Bestandteile

- Legende
- Maßstab
- Koordinaten
- Ggf. Nordpfeil

The image displays several key components of a map:

- Legend:** A list of symbols and line styles corresponding to map features: Wanderstartplatz (orange square), Wandersadel, Kontrollstempel (red triangle), Adlernweg (blue line with eagle), Wanderweg, leicht zu gehen (solid red line), Wanderweg, schwerer zu gehen (dashed red line), Klettersteig (dotted red line), Hauptstraße (yellow line), Nebenstraße (grey line), Mautstraße (red line with white dashes), Fahrweg (grey line with dots), Karrenweg (grey line with triangles), and Fußweg (dotted grey line).
- Scale Bar:** Two horizontal bars showing distances in kilometers, with markings at 0, 500, 1,000, 1,500, 2,000, and 2,500.
- Coordinate Grid:** A grid showing latitude (84°N, 85°N) and longitude (10°W, 20°W, 30°W) coordinates.
- North Arrow:** A stylized arrow pointing upwards, labeled 'N' for North.
- Map Fragment:** A small section of a topographic map showing terrain contours, roads, and place names like 'Aghild', 'HOLM', 'Old Kirk', and 'Blair'.

Karten

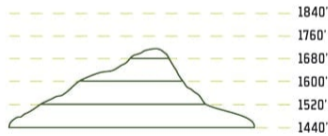
Topografische Karten lesen (1/2)



WHAT YOU SEE ON YOUR MAP



SIDE VIEW OF LANDMARK



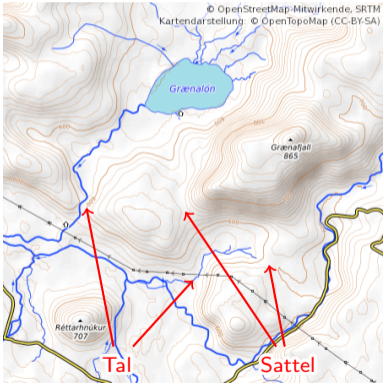
STEEP SLOPE

GENTLE SLOPE

Bildquelle: rei.com

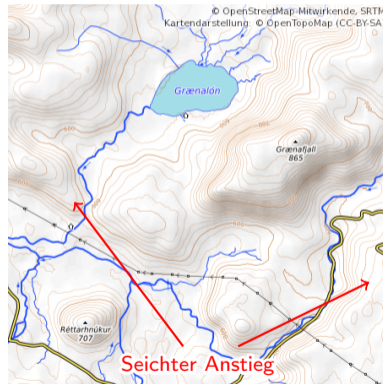
Karten

Topografische Karten lesen (2/2)



Karten

Topografische Karten lesen (2/2)



Karten

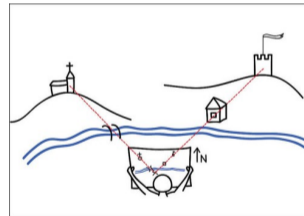
Topografische Karten lesen (2/2)



Navigation

Equipment

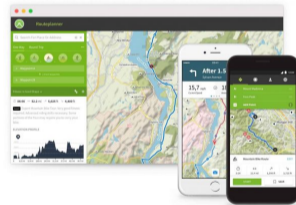
- Karte & Kompass
 - ▶ Kartenausrichtung
 - ▶ Orientierung, Wegfindung
 - ▶ Positionsbestimmung



Navigation

Equipment

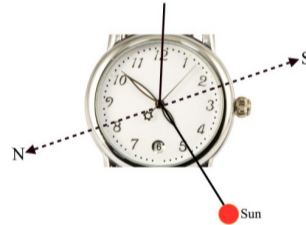
- Karte & Kompass
 - ▶ Kartenausrichtung
 - ▶ Orientierung, Wegfindung
 - ▶ Positionsbestimmung
- Handy, GPS-Gerät



Navigation

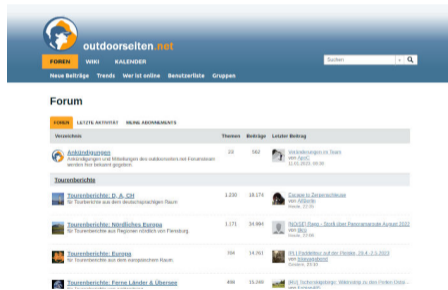
Equipment

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



Informationsquellen

- Routenplaner (z.B. openrouteservice.org)
- Luftbilder (Google Maps, Bing, Esri, amtliche, etc.)
- Wanderführer, Wanderkarten
- Lokale Websites, Tourismusverbände, etc.
- Foren, Reddit, AllTrails, WikiLoc, Komoot, etc.



Equipment

Was sollte *immer* mit?

- Rucksack
- Adäquates Schuhwerk
- Erste-Hilfe-Set (FAK – First-Aid-Kit)
- Karte (ggf. sonstiges Navigationsequipment)
- Handy (ggf. Powerbank oder Solarzelle)
- Trinken / Trinkflasche

Mehrtägige Touren

Mehrtägige Touren

2-7 Tage

Mehrwöchige Touren

Planung (2/2)

Je nach Situation prüfen/einplanen:

- Wohnung Urlaubssicher machen (Haustiere, Lebensmittel, Heizung, etc.)
- Post Nachsendeauftrag, Verträge pausieren, autom. E-Mail Antwort
- Erste-Hilfe-Kurs besuchen
- Versicherungen prüfen
 - ▶ Krankenversicherungsschutz im Ausland
 - ▶ Reiserücktrittsversicherung
 - ▶ Kosten für Rettung/Bergung beachten

Sicherheit

Gefahrenquellen

- Verletzungen
- Wilde Tiere
 - ▶ Zu erwartende Tiere kennen + deren Verhaltensweisen, Brunftzeiten, Jungtiere, etc.
 - ▶ Ruhig bleiben, Abstand halten, korrekte Verteidigung kennen
- Wetter
 - ▶ Wettervorhersage, Erfahrung der Leute vor Ort
 - ▶ Wetterumschwünge einplanen
- Gewässer überqueren
- Lokale Gefahren (Gletscherspalten, Steinschlag, rutschiger Untergrund)
- Erschöpfung, Dehydrierung, Höhenkrankheit

Sicherheit

- Gute Planung!
- Adäquates Equipment
 - ▶ Schuhwerk, Kleidung, Sicherungen, Taschenlampe, etc.
 - ▶ An Wetter, Temperatur und Gegebenheiten angepasst
 - ▶ Erste-Hilfe-Set
 - ▶ Karte, Kompass, Handy / GPS-Gerät
- Limits kennen
- Nötige Skills können (Navigation, Furten, Erste-Hilfe, Feuermachen, ...)

Sicherheit

- Gute Planung!
- Adäquates Equipment
 - ▶ Schuhwerk, Kleidung, Sicherungen, Taschenlampe, etc.
 - ▶ An Wetter, Temperatur und Gegebenheiten angepasst
 - ▶ Erste-Hilfe-Set
 - ▶ Karte, Kompass, Handy / GPS-Gerät
- Limits kennen
- Nötige Skills können (Navigation, Furten, Erste-Hilfe, Feuermachen, ...)
- Gesunder Menschenverstand

Rechtliche Lage

In Deutschland

Allgemein:

■ Wald:

- ▶ Darf zur Erholung betreten werden
- ▶ Offene Feuer verboten
- ▶ Nicht geschützte Pflanzen dürfen verzehrt werden

■ Wild Zelten / Campen

- ▶ Im Wald: Verboten
- ▶ Auf offener Landschaft: Je nach Bundesland verboten
- ▶ Biwakieren: Teilw. geduldet
- Trekkingplätze

Rechtliche Lage

In Deutschland

Schutzgebiete:

- Wege nicht verlassen
- Übernachten verboten
- Feuermachen verboten
- Pflanzen nicht abpflücken oder beschädigen

→ geodienste.bfn.de/schutzgebiete

Rechtliche Lage

In Deutschland

Schutzgebiete:

- Wege nicht verlassen
- Übernachten verboten
- Feuermachen verboten
- Pflanzen nicht abpflücken oder beschädigen

→ geodienste.bfn.de/schutzgebiete

Hinweis:

Notbiwaks / -camps sind *immer* erlaubt

Rechtliche Lage

International

- Sehr sehr verschieden
- Jedermannsrecht³:
 - ▶ Schottland, Schweden, Norwegen, Finnland, Estland
 - ▶ Rest von Europa eher nicht
 - ▶ International eher selten (in Kanada und Neuseeland teilw.)

³ Engl. *freedom to roam*

