

THOMAS LAUER

Das Handbuch für **F**ernwanderer

AUSRÜSTUNG

PIETSCH VERLAG
STUTT GART

Inhalt

Vorbemerkung 7

Kapitel 1:

Fernwandern?

Was soll das sein? 8

Kapitel 2: Vor der Tour:

Vorsorge und Vorbereitung 20

Literatur und Karten, Informations-
beschaffung 20

Körperliche Voraussetzungen und
Vorbereitung 22

Planung der Wanderung,
Etappeneinteilung 27

Der richtige Zeitpunkt:
Klima und so weiter 33

Zelt oder Hütte? 35

Allein, zu zweit oder als Gruppe? 36

Gesundheit und Rucksack-Apotheke 38

Gesetzliche Bestimmungen und
Formalitäten 40

Kapitel 3:

Die Ausrüstung:

notwendiges Übel 43

Die Kleidung 43

Der Wanderschuh 48

Der Rucksack 50

Schlafsack und Konsorten 56

Das Zelt 62

Kochen, Essen und Trinken 67

Die Wanderstöcke 73

Kompaß und Höhenmesser 74

Der unvermeidliche Kleinkram 77

Die Pflege Ihrer Ausrüstung 79

Kapitel 4: Endlich auf Tour! 85

Wandern ist vor allem Gehen

Hindernisse am Weg, und wie man
sie überwindet 91

Packen und Tragen des Rucksacks 108

Trinkwasserversorgung 110

Übernachtungen (1): Hotels und
bewirtschaftete Hütten 113

Übernachtungen (2): Selbstversorger-
hütten und Zelt 116

Verpflegung, Kochen und Essen 112

Umweltschonendes Wandern 126

Das liebe Wetter 130

Probleme, Plagen und Pannen 134

Gefürchtet, aber manchmal nicht zu
vermeiden: der Abbruch 144

Kapitel 5:

Karte und Kompaß am Werk: die Orientierung 146

- Karten und Führer 146
- Orientierung ohne Kompaß 153
- Arbeiten mit Kompaß und Karte 156
- Höhenmesser 164
- Weg, Pfad. Steig, weglos... 165
- Messen und Schätzen von
Entfernungen 174
- Verirrt: was nun? 175

Kapitel 6:

Fernwandern mit Kindern und für Senioren 177

- Besonderheiten beim Wandern
mit Kindern 177
- Fernwandern für Senioren? 179

Kapitel 7:

Die Gesundheit oder

- »Wie überlebe ich das Abenteuer?« 181
- Vorsorge 181
- Blasen und Blessuren 182
- Ernsthafte Verletzungen und Notfälle 187
- Sonne, Wind und Wetter 188

Kapitel 8:

Fernwandern und mehr in Fels, Gletscher & Co. 196

- Bergwandern und Bergsteigen 196
- Gletscher: kalt, schön und gefährlich 202
- Wandern auf Skiern? 204

Kapitel 9:

Fotografien und andere Reminiszenzen 205

- Die Kameraauswahl 206
- Welches und wieviel Filmmaterial? 208
- Sinnvolles und tragbares Zubehör 209
- Ohne gute Motive keine guten Bilder! 209
- Videoaufnahmen und Diktiergeräte? 211
- Tagebuch und Zeichnungen 212

Kapitel 10: Fernwandern in Europa 214

- Das Netz der europäischen
Fernwanderwege 214
- Das Archiv für Langstreckenwandern 223

Checklisten 224

Adressen 225

Glossar 229

Annotiertes Literaturverzeichnis 234

Stichwortverzeichnis 236