

STEFAN KÄLBERER

# Trekking

AUSRÜSTUNG  
TOURENPLANUNG  
UMGANG MIT KOMPASS  
UND KARTE

**TALKEN**

# Inhalt



**So weit die FüÙe tragen** ..... 8

**Die richtige Ausrüstung für Draußen**.....9

<b>Der Rucksack</b> .....	10
Das Tragesystem.....	11
Materialien und Verarbeitung.....	11
Der optimale Trekkingrucksack.....	12
GroÙe Innengslellrucksäcke.....	12
AuÙengestellrucksäcke.....	14
Tourenrucksäcke bis 50 Liter.....	15
Kofferrucksäcke.....	15
Der Rucksackkauf.....	16
Rueksäcke richtig einstellen.....	17

<b>Der Schlafsack</b> .....	18
Temperaturbereich.....	18
Schlafsackformen.....	19
Die Füllung.....	20
Verarbeitung und Ausstattung.....	22
Außen- und Innenmaterialien.....	24
Pflege und Handhabung.....	24

<b>Die Isomatte</b> .....	26
Schaumstoffmatten.....	26
Selbstaufblasende Isomatten.....	26

<b>Das Zelt</b> .....	28
Die Wahl des richtigen Zeltes.....	29
Die verschiedenen Zelttypen.....	30
Ausstattung, Material und Verarbeitung.....	33

<b>Der Kocher</b> .....	35
Benzinkocher.....	36
Gaskocher.....	37
Spirituskocher.....	38

<b>Die Bekleidung.....</b>	<b>39</b>
Die Funktionsunterwäsche.....	39
Die Wärmeschicht.....	41
Die Außenschicht.....	42
Diverse Kleidungsstücke.....	48
Das richtige Schuhwerk.....	51
<b>Zubehör.....</b>	<b>57</b>
Kochgeschirr.....	57
Wasserflaschen und -sacke.....	58
Packsäcke.....	59
Teleskopstöcke.....	59
Sonnenbrillen.....	60
Lampen.....	60
Messer und Taschenwerkzeuge.....	61
Biwaksack.....	61
Steigeisen.....	62
Notfallapotheke.....	62

## **Essen und Trinken.....63**

**Zusammensetzung der Nahrung.. 64**

**Kalorien                   bedarf.....66**

**Verpflegung auf Tour.....66**

Cxpeditionsnahrung.....67

Pemmikan und Bannock.....68

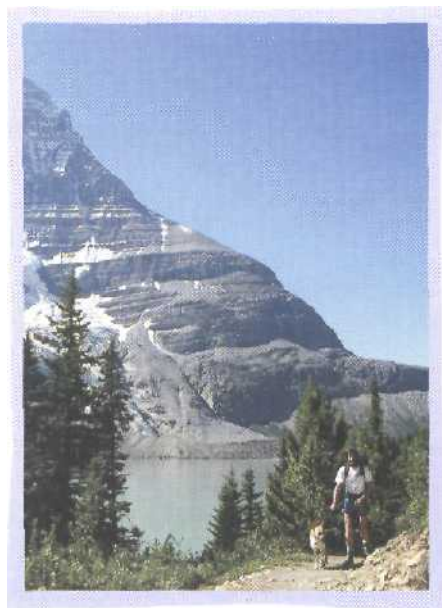
Der Speiseplan unterwegs.....68

Trinken.....69



## Orientierung mit Karte und Kompass .. 73

Die Karte.....	74
Der Kompass.....	76
Deklination.....	77
Die Marschrichtung bestimmen.....	78
Die Kreuzpeilung.....	79
Der elektronische Pfadfinder-GPS.....	8t
Der Höhenmesser.....	81



## Planung und Durchführung einer Tour.....83

Allein oder in der Gruppe?.....	84
Fitness.....	84
Das richtige Tempo.....	85
Tagesetappen planen.....	36
Rucksäcke richtig packen.....	88
Wahl des Zeltplatzes.....	90
Zeltauf- und abbau.....	90
Der richtige Umgang mit dem Kocher.....	91
Versorgung mit Wasser.....	92
Versorgung mit Lebensmitteln ....	94
Trittsicherheit und Gehtechnik im Gelände.....	95
An- und Abstiege.....	95
Grashänge.....	96
Bäche und Flüsse überqueren.....	97
Schnee- und Eisflächen sicher begehen.....	98

**Verhalten in der Natur**.....99  
 Das Outdoor-WC.....101

**Kleine Wetterkunde**.....102  
 Luftdruck und Temperatur.....102  
 Wolkenbilder.....104

**Wind und Sturm**.....106  
 Alte Wetterregeln.....106

**Gefahren und Notsituationen** .... 107  
 Gewitter.....107  
 Unterkühlung.....107  
 Unwetter.....108  
 Von der Gruppe getrennt.....109  
 Blasen.....III

**Einreisebestimmungen und  
 Impfungen**.....112



**Anhang**.....113

**Glossar**.....114

**Weiterführende Literatur**.....119

**Outdoor-Versandgeschäfte** .....119

**Register**.....120

**Kleines Material-Abc**.....122