

Matthias Hake

Expeditionshandbuch

Planung -Ausrüstung • Krisenmanagement

Bibliothek Sportkommission
der Fürstlichen Regierung

pietsch

Vorwort	12	Ausrüstungskauf	37
		Ausrüstung und verschwendetes Geld	38
<u>Einleitung</u>	14	Depot- oder Luftversorgung, Akja und Zugkarren	39
Expeditionsgrundsätze und Definitionen	15	Verhalten im Ausland Risiken und Gefahren	42
<u>Expeditionsvorbereitung</u>	16	Allgemeine Reise- und Verhaltenshinweise	42
Klimazonen	17	Sicherheitshinweise auf Reisen	47
Expeditionsplanung	20	Allgemeine Sicherheitshinweise	47
Expeditionsplan	22	Sicherheit in gefährdeten Stadtgebieten	48
Expeditions-Zeit- und Kostenplan	23		
Aufgaben und Verantwortung	24		
Expeditionsteilnehmer	25	<u>Planung der Trekkingroute</u>	51
Führung und Verhalten von Gruppenmitgliedern	27	Hindernisse und Entfernungen	51
Expeditionsvertrag	28	Expeditionsausrüstung	
Expeditionsfinanzierung und Expeditionsverwertung	29	Orientierung: Karten	53
Expeditionsvertrag Muster	30	Kartenmaßstab	56
Genehmigungen, Versicherungen, Reisegepäck	31	Höhenlinien	56
Allgemeine Reisegrundsätze	32	Nordrichtungen	58
Kondition und Training	33	Universale Transversale Mercatorprojektion (UTM)	60
Trainingsplan	34	Die Welt im UTM Gitter	60
Expeditionsausrüstung: Planung, Einkauf, Pflege	35	Geodätisches Bezugssystem	
Ausrüstung für feucht-warme und trocken-warme Regionen	36	World Geodetic System 1984	68
Ausrüstungspflege	37	Wegetabelle	69
		Expeditionsausrüstung Orientierung: Kartenwinkelmesser mit Planzeiger	71
		Richtungsbestimmung und Entfernung nach Karte und Kartenwinkelmesser	71

Expeditionsausrüstung		Schusswaffen auf Reisen	99
Orientierung: Kompass	71	Handhabung von Schusswaffen	100
Benutzung von		Tierfotografie und	
Kompass und Karte	72	Anpassung an die Natur	102
Expeditionsausrüstung			
Orientierung: GPS - Satelliten-			
navigationsystem	76		
Satellitennavigationsystem Galileo	77		
<u>Zu Fuß unterwegs</u>	78		
Wegewahl und »Rennbahn«			
im Gelände	78	Kühleffekt im Verhältnis zu Windge-	
Pausen, Trinkwasser,		schwindigkeit und Lufttemperatur	105
Unterkühlung	79	Windstärkeskala nach Beaufort	105
Orientieren im Gelände	80	Wettervorhersage nach	
Umgehen von Hindernissen	82	der Lage von Hoch und Tief	106
Orientieren mit natürlichen		Anzeichen für die kurzfristige	
und künstlichen Hilfsmitteln	85	und lokale Wettervorhersage	
Verhalten beim Abkommen		nach Wolken	107
vom Marschweg	87	Regeln für die Wettervorhersage	
Inneres und äußeres		mit dem Höhenmesser-Barometer	109
90°-Suchquadrat	88		
Gewässerüberquerung	89	Expeditionsausrüstung:	
Grundregeln für das		Trekking-Stiefel und Bekleidung	110
Durchwaten von Gewässern	90	Zwiebelschalenprinzip	110
Befahren von Gewässern		Bekleidung für	
mit Wasserfahrzeugen	91	trocken-warme Regionen	113
Verhalten gegenüber Wildtieren	93	Bekleidung für	
Verhaltensregeln gegenüber Tieren	94	feucht-warme Regionen	113
		Kleine Gewebekunde	113
		Unterkühlung:	
		Die Gefahr Nummer eins	115
		Expeditionsausrüstung:	
		Winterausrüstung	
		und -bekleidung	116
		Bau von Behelfsunterkünften	116

I I I U

Lawinengefahr	118	Erste-Hilfe-Maßnahmen	143
		Verletzentransport	144
Gefahren im Hochgebirge	122	Nur Kreislaufprobleme?	145
Schneeblindheit,	123	Schock	145
Höhenkrankheit,	123	Lagerung von Verletzten	147
Lungenödem	123	Schock	147
Expeditionsausrüstung:		Klinischer Tod	148
Schneeschuhe	124	Hyperventilation	149
Hinweise und Grundsätze zur Sicherheit beim Klettern	125	Wunden und Sepsis	149
Knoten: Stek, Stich und Schlag	125	Wunden und Sepsis	149
Expeditionsausrüstung:		Sepsis	151
Kletterseil, Speläöseil		Geschlossene Wunden	151
und Reepschnur	130	Thermische Wunden	151
		Erfrierungen	152
		Hypothermie (Unterkühlung)	152
Erste-Hilfe-		Spezielle Notfälle	154
Sofortmaßnahmen und		Kälte-Nässebrand	154
Erweiterte Erste Hilfe	136	Unterkühlung	154
		Hitzeschäden	155
Expeditionsausrüstung:		Vergiftungen	156
Erste-Hilfe-Ausrüstung		Verletzungen durch Tiere	156
und Medikamente	138	Augenkrankheiten	158
Erste-Hilfe-Ausrüstung	138	Bindehautentzündung	158
Medikamente	139	Gerstenkorn	158
Die am häufigsten auftretenden		Verätzung des Auges	158
Probleme	140	Augapfelverletzungen durch Fremdkörper	158
Fußblasen	140	Traumen	159
Scheuerstellen	141	Extremitätentraumen	159
Schleimbeutel- und		Verletzungen des Bewegungs-	
Sehnenscheidenentzündung	141	apparats ohne Stabilitätsverlust	159
Haut- und Pilzerkrankungen	141	Verletzungen des Bewegungs-	
Erstbefund und		apparates mit Stabilitätsverlust	159
Erste-Hilfe-Maßnahmen	142	Amputationsverletzung	159
Verhalten am Unfallort	143	Fraktur	160
Erste-Hilfe-Sofortmaßnahmen	143	Schlüsselbeinbruch	160

Rippenbruch und Rippenprellung	160	Flöhe	172
Wirbelsäulentrauma	163	Milben	172
Schädel- Hirntrauma (SHT)	163	Zecken	172
Gesichts-, Kiefer- und Mundhöhlenverletzungen	163	Sandflöhe	172
Thoraxtrauma	164	Blutegel	172
Bauchtrauma	164	Gnitzen	172
Milzruptur	165	Filariosen	172
		Medinawurm	172
		Fliegenmaden	173
Organerkrankungen	166		
Blinddarmentzündung	166	Allgemeine Infektionskrankheiten und Fiebererkrankungen	174
Magenblutungen	166	Hepatitis	174
Blasen-, Harnröhren- und Nierenbeckenentzündung	166	Tetanusimpfung	174
		Gasbrandinfektion	174
Infektionskrankheiten	167	Diphtherie	174
Bakterielle Infektionen	167	Tollwut	175
Virale Infektionen	167	Meningitis	175
Parasitäre Infektionen	167	Infektiöse Kinderkrankheiten	
		Mumps, Masern, Windpocken, Scharlach, Keuchhusten, Röteln sowie der Ebstein-Bar-Virus	175
Eingeweideparasiten	168	Infektiöse Darmerkrankungen	175
Bilharziose (Schistosomiasis)	168	Typhus und Paratyphus	175
Leberegel	168	Cholera	175
Lungenegel	169	Bazillenruhr	176
Darmegel	169	Amöbenruhr	176
Hundebandwürmer	169		
Trichinose	169	Tropische Infektionskrankheiten	176
Lamblien	170	Malaria	176
Hakenwürmer		Hämorrhagische Fieber	177
(Ankylostomen)	170	Gelbfieber	177
Zwergfadenwürmer		Dengue-Fieber	178
(Strongyloides)	170	Fleckfieber	178
Spulwürmer		Rückfallfieber	178
(Ascaris lumbricoides)	171	Pappataci-Fieber	178
Madenwürmer		Brucellose	178
(Oxyiuren)	171	Schlafkrankheit	179
Bandwürmer		Chagas-Krankheit	179
		Leishmaniose	179
Hautparasiten	171	Orientbeule	179
Kopfläuse	172	Kala Azar	179
Filzläuse	172		
Wanzen	172		

Espundia	180	Expeditionsausrüstung: Schlafsack, Isomatte und Biwaksack	201
Framboesie	180		
Lepra	180	Faktoren, die den Schlafkomfort beeinflussen	201
Pest	180		
Mentale Einstellung und psychische Probleme in Extremsituationen	181	Expeditionsausrüstung: Isomatte	202
Abendliche Gesprächsrunde und Tagebuch	184	Expeditionsausrüstung: Biwaksack	203
Geiselnahme und Gefangenschaft	186	Natur- und Umweltschutz	204
Grundregeln für das Verhalten während der Geiselnahme	187	Rettung und Verbindung durch Funk	205
Flucht, Entkommen und Versteck	188	Mobile-Sender-Empfänger (VHF-HF-SHF)	205
Verhaltensgrundsätze bei einer Geiselnahme	191	Vorbehaltene Frequenzbereiche	207
Biwak	192	Senden und Empfangen mit Sprechfunk	207
Wo steht das Zelt am besten?	192	Probleme beim Aufbau einer Funkverbindung	207
Behelfsschrägdach und Waldläuferbett	193	Anrufart Anruf Antwort	208
Auf Tagestour unterwegs	194	Anrufer - Sender	208
Expeditionsausrüstung: Zelt	195	Angerufener - Empfänger	208
Expeditionsausrüstung: Hammock	195	Anrufarten	209
Expeditionsausrüstung: Wüstenzelt	197	Gegensprechen, Wechselsprechen,	209
Trocknen der Kleidung	197	Sprechfunkbetrieb	209
Körperpflege und Hygiene	198	Funkbetriebssprache	210
Der Schlafsack das Bett im Biwak	199	Buchstabialphabet	211
		Expeditionsausrüstung: SATCOM Funkgerät	212
		Expeditionsausrüstung: Signalmittel	215
		SAR Boden-Luft-Signale	216

**Expeditionsausrüstung:
Rettungs-Funksignalsender** 217

Hubschraubereinsatz 218

Voraussetzungen für
den Hubschraubereinsatz 219

Wasser und Verpflegung 221

**Wasser suchen,
erschließen und aufbereiten** 221

Grundregeln
der Wassergewinnung 222
Wasserverunreinigungen 224
Trinkwasserersatz und
Trinkwasseraufbereitung 225
Ersatz für Trinkwasser
Taschen wasserti lter 226

Feuer und Kochen 227

Kochen im Zelt 227
Expeditionsausrüstung:
Kocher, Koch- und Essgeschirr 227
Übersicht Brennstoffe:
Brennleistung zu Gewicht 228

Anzündmaterial und Feuerbogen 229

**Ernährung mit
Grundnahrungsmitteln** 231

Kohlenhydrate, Fette,
Eiweiß, Vitamine
Nahrungsmittelmengen und
Umrechnungsfaktoren 233
Mengenmaße der Verpflegung
Speiseplanvorschlag 234
Verpflegungsrationen
mit Grundnahrungsmitteln 235
Zubereitung von
Grundnahrungsmitteln 236
Brotbacken 236

Zubereitung von Rohverpflegung 238

Nahrungsmittel aus der Natur 239

Wildpflanzen 240
Zubereitung von Wildpflanzen 240
Tiere als Nahrungsmittel 242
Zubereitung von Fleisch und Fisch 243
Schlingenstellen und Fallenbau 244
Fischfang und Angeln 245

**Expeditionsausrüstung:
Werkzeuge** 247

**Expeditionsausrüstung:
Kleinteilausrüstung** 247

**Expeditionsausrüstung:
Rucksack** 250

Packen des Rucksack 252

Expeditionsausrüstung: 253

Gesamtübersicht
und Gesamtgewicht 253
Übersicht 254

Literaturangaben 262

**Internetadressen
und Postanschriften** 264