

Rainer Höh

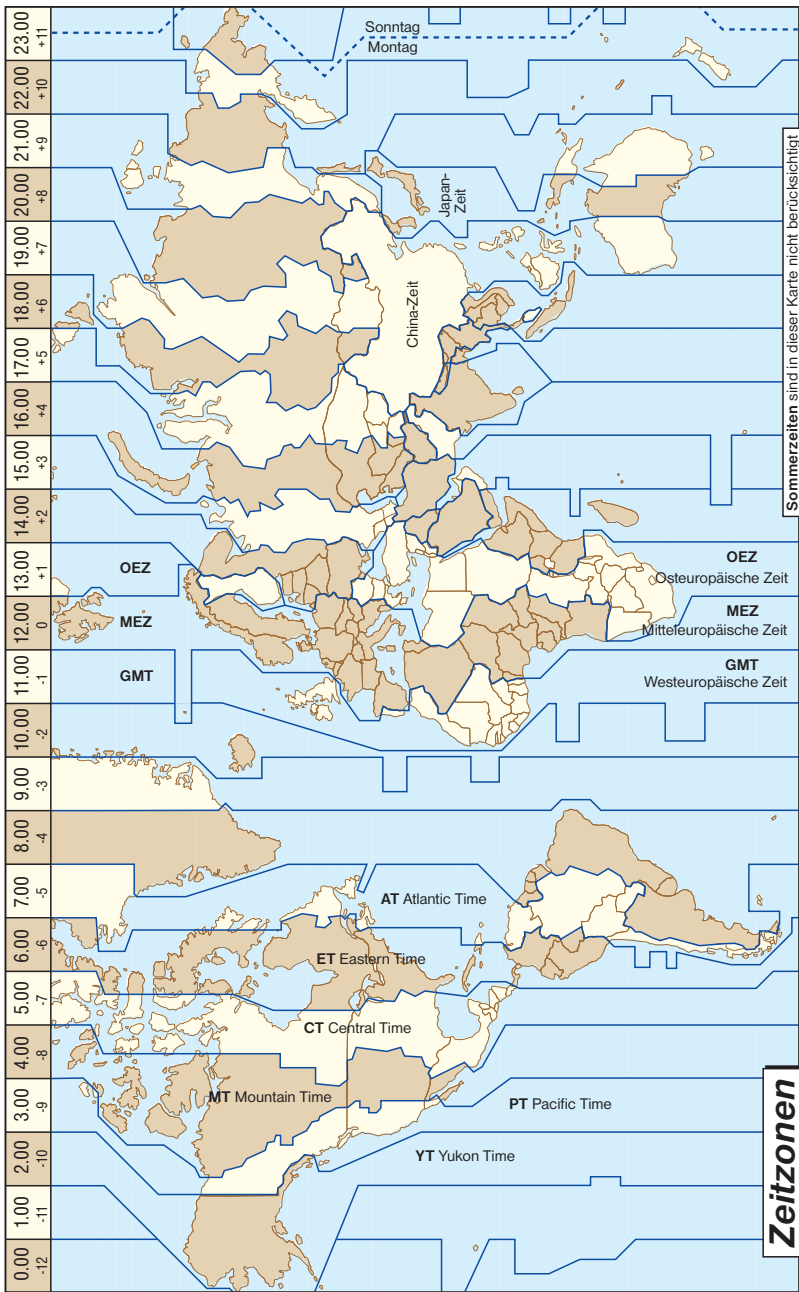


# Outdoor Handbuch



REISE Know-How Verlag Peter Rump Bielefeld

Alles zum Leben und Überleben in der Wildnis zu jeder Jahreszeit



Sommerzeiten sind in dieser Karte nicht berücksichtigt

**Zeitzone**

1 : 25.000  
1 : 50.000  
1 : 100.000

2 km  
4 km  
8 km

1 km  
2 km  
4 km

500 m  
1 km  
2 km

500 m  
1 km

1 km  
2 km  
4 km

2 km  
4 km  
8 km

3 km  
6 km  
12 km

4 km  
8 km  
16 km

1 : 25.000  
1 : 50.000  
1 : 100.000

## Morsezeichen

Mit einer Taschenlampe kann man durch Ein- und Ausschalten weithin sichtbare Morsezeichen geben. Bei guter Sicht kann man auch durch Flaggen oder das Hochheben von auffällig gefärbten Gegenständen Morsesignale geben.

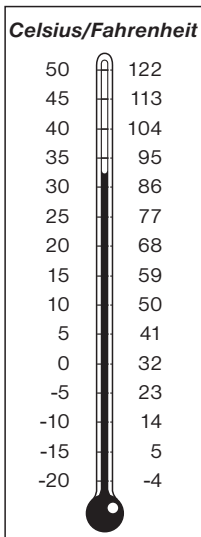
SOS ist kurz-kurz-kurz/lang-lang-lang/kurz-kurz-kurz bzw.: - - - - -

Dabei sollten die langen Signale mindestens doppelt so lang sein wie die kurzen.

## Internationales Morsealphabet

Intervall Buchstabe Flagge l= links r= rechts

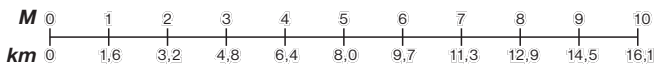
- -	A	r-l
- - - -	B	l-r-r-r
- - - - -	C	l-r-l-r
- - -	D	l-r-r
-	E	r
- - - -	F	r-r-l-r
- - -	G	l-l-r
- - - - -	H	r-r-r-r
- -	I	r-r
- - - - -	J	r-l-l-l
- - - -	K	l-r-l
- - - - -	L	r-l-r-r
- - -	M	l-l
- - -	N	l-r
- - - -	O	l-l-l
- - - - -	P	r-l-l-r
- - - - -	Q	l-l-r-l
- - - -	R	r-l-r
- - - -	S	r-r-r
-	T	l
- - - -	U	r-r-l
- - - - -	V	r-r-r-l
- - - -	W	r-l-l
- - - - -	X	l-r-r-l
- - - - -	Y	l-r-l-l
- - - - -	Z	l-l-r-r



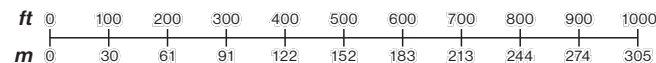
## Internationale Buchstabiertafel

A	Alfa
B	Bravo
C	Charlie
D	Delta
E	Echo
F	Foxtrott
G	Golf
H	Hotel
I	India
J	Juliett
K	Kilo
L	Lima
M	Mike
N	November
O	Oscar
P	Papa
Q	Quebec
R	Romeo
S	Sierra
T	Tango
U	Uniform
V	Victor
W	Whiskey
X	X-ray
Y	Yankee
Z	Zoulou
0	Nadazero
1	Unaone
2	Bissotwo
3	Terrathree
4	Kartefour
5	Pantafive
6	Soxixis
7	Setteseven
8	Oktoeight
9	Novenine
Dezimal-	Decimal
komma	Stop
Punkt	

1 Meile = 1,609 km



1 ft = 0,305 m



001 von 18 Fotos: 51



- Ausrüstung
- Proviant
- In der Wildnis
- Anhang



*Dem Manne, der diese Nacht auf dem Pfad unterwegs ist;  
möge ihm der Proviant nie ausgehen,  
mögen seine Hunde nicht lahmen,  
mögen seine Zündhölzer nie versagen!*

Jack London

## Impressum

---

Rainer Höh

**REISE KNOW-HOW Outdoor-Handbuch**

erschienen im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH

Osnabrücker Str. 79

33649 Bielefeld

© REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH 1997, 1998, 1999,  
2000, 2001, 2002, 2006, 2008, 2009, 2012, 2014

**12., neu bearbeitete und aktualisierte Auflage 2018**

Alle Rechte vorbehalten.

### Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout);

Caroline Tiemann (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout); Caroline Tiemann (Realisierung)

Fotos: der Autor (rh), Stefan und Jennifer Höh (sj),

Christian Höh (ch), Kayalar (ka), Johannes Unger (ju) Titelfoto:

Stefan und Jennifer Höh (Motiv: Flussufer in Alaska)

Zeichnungen: Antonia Lorys

**Lektorat** (Aktualisierung): Caroline Tiemann

**PDF-ISBN 978-3-8317-4982-9**

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung Deutschlands, der Schweiz, Österreichs, Belgiens und der Niederlande.

*Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge, gern per E-Mail an [info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de).*

*Alle Informationen in diesem Buch sind vom Autor mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.*

*Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autor keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen.*

*Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen des Autors und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.*

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat, bekommt unsere Bücher auch über unseren **Büchershop im Internet:**  
**[www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)**

Rainer Höh

# Outdoor- Handbuch







## Auf der Reise zu Hause

[www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

- ➔ Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- ➔ kostenlose Zusatzinformationen und Downloads
- ➔ das komplette Verlagsprogramm
- ➔ aktuelle Erscheinungstermine
- ➔ Newsletter und Social Media



## Inhalt

### Über dieses Buch **10**

Naturschonung ist oberstes Gebot	11
Natur bewusster erleben	13

## Ausrüstung

### Allgemeine Anforderungen **20**

#### Rucksack **23**

Grundanforderungen	23
Rucksackmodelle	24
Rucksackdetails	29
Tipps zum Packen	44
Gewicht sparen	45
Schultern des Rucksackes	46

#### Schlafsack **47**

Füllkonstruktion	47
Material	52
Füllung	53
Schlafsackdetails	57
Schlafsackzubehör	60
Isoliermatte	62
Minimaltemperatur	63
Verstauen/Aufbewahren	64
Welcher Schlafsack für welchen Zweck?	64
Waschen	64
Tipps zum Schlafen	65

#### Zelt **67**

Welches Zelt für welchen Zweck?	67
Zeltformen	68
Einwand- oder Doppeldachzelt?	72
Materialien	73
Beschichtungen	73
Ventilation	75
Gestänge	76
Aufbaumethoden	78

Zeltetails	80
Aufbauen/Verpacken	84
Zubehör	85

#### Kocher **86**

Brennstoffe	87
Kochertypen	89
Kochen im Zelt	96

#### Bekleidung **97**

Funktionale Kleidung und ihre Aufgaben	98
Materialien	103
Beschichtungen	106
Mikroporöse Membranen	108
Imprägnierung von Funktionskleidung	110
Hardshell und Softshell	112
Schichtsystem	113
Kleidungsdetails	122
Farbe	124

#### Schuhwerk **125**

Grundanforderungen	125
Kleines Schuhlexikon	126
Gewicht	128
Material	129
Wasserdicht oder nicht?	129
Schuhdetails	130
Schuhtypen	133
Welcher Schuh für welchen Zweck?	136
Schuhkauf	136
Einlaufen	137
Schuhpflege	138
Fußpflege	138

#### Sonstiges Zubehör **140**

Wanderstab	140
Messer und andere Werkzeuge	140
Lampen	146

Behälter und Verpackungen	147
Koch- und Essgeschirr	150

<b>Checklisten</b>	<b>156</b>
Verbandszeug/Erste Hilfe	157
Allgemeine Checkliste	158
Zusätzliches für Winter-/Hochgebirgstouren	160
Survivalkit	160

## Proviant

<b>Grundanforderungen</b>	<b>164</b>
Essen oder Ernähren?	164
Gewicht – oder: „Manche mögen’s trocken“	164
Schnelle Zubereitung – oder: Fertigfutter?	165
Verpacken – oder: Pack’n’carry	167

<b>Bedarf</b>	<b>169</b>
Nährstoffe	169
Energiebedarf	174

<b>Lebensmittel für die Outdoor-Küche</b>	<b>175</b>
Proviantliste	181

<b>Trocknen von Lebensmitteln</b>	<b>182</b>
Trocknen an der Sonne	182
Trocknen im Backofen	183
Trocknen im Dörrapparat	184
Trocknen von Obst u. Beeren	185
Trocknen von Gemüse	189
Trocknen von Fleisch u. Fisch	189
Aufbewahren	193
Rehydrieren (Einweichen)	193

<b>Energierationen (Trail Snacks)</b>	<b>194</b>
Rezepte für Trail Snacks	196
Klassische Energierationen	198

## Unterwegs in der Wildnis

<b>Wandertipps</b>	<b>202</b>
Routenwahl und Planung	202
Hindernisse und Hilfsmittel im Gelände	203
Rutschstopp	206
Abseilen (Rappellen)	207
Durchwaten von Bächen	208
Floßbau	214
Nachts wandern	220
Winterwandern	220

<b>Orientierung</b>	<b>234</b>
Orientierung ohne Kompass	234
Landkarte	235
Kompass	243
Höhenmesser	246
Kompassarbeit	247
Kompassfehler	257
Ausgleich der Missweisung	258
Vereinfachte Orientierung	261
Bestimmung der Himmelsrichtung mit Hilfe von Sonne und Sternen	265
Orientierung mit Hilfe des GPS	270

<b>Wetter</b>	<b>275</b>
Vor dem Start	275
Eine Lektion Wolken	276
Wetterfronten	281
Allgemeine Wetterzeichen	283
Luftdruck und Wetter	285
Lokale Winde	286
Gewitter	286

<b>Camp</b>	<b>290</b>
Auswahl der Campstelle	291
Campleben	292
Wintercamp im Schnee – nur etwas für Eisbären?	295

<b>Feuer</b>	<b>297</b>	<b>Survivaltipps</b>	
Feuer ja oder nein?	298	<b>für den Notfall</b>	<b>407</b>
Feuerstelle	298	Survival: Notprogramm,	
Feuer vorbereiten	300	Spielerei oder Unfug?	407
Feuer anzünden	305	Den Notfall vermeiden	408
Feuerarten	307	Verhalten in Notsituationen	409
Feuer unter erschwerten		Verirrt – aber nicht verloren	414
Bedingungen	313	Feuer im Notfall	418
Feuer löschen	315	Wetterschutz	421
		Wasser	429
<b>Wasser</b>	<b>316</b>	Nahrung aus der Natur	429
Wasser finden	318	Notsignale	444
Wasserverschmutzung	321	Technische Ortungshilfen	447
Wasser entkeimen	324		
Wassermangel	327	<b>Anhang</b>	
		<hr/>	
<b>Kochen</b>	<b>328</b>	Literaturtipps	450
Grundlegendes zur		Geografische	
Outdoor-Küche	328	Buchhandlungen	451
Proviand aufbewahren,		Ausrüstungsfirmen	452
schützen, kühlen	329	Lawinenwarndienste	
Kochen in Wasser	332	(Europa)	454
Dämpfen und Garen	333	Register	459
Grillen und (Über-)Backen	334	Der Autor	468
Braten	334		
Die Outdoor-Bäckerei	336		
Rezeptvorschläge	340		
<b>Knoten</b>	<b>350</b>		
<b>Gefahren unterwegs</b>	<b>366</b>		
Subjektive und			
objektive Gefahren	366		
Unterkühlung/Hypothermia	367		
Erfrierungen	373		
Hitzestau/Hitzschlag	377		
Lawinengefahr	378		
Schneeblindheit	386		
Höhenkrankheit	388		
Bären, Wölfe und andere			
„Schrecken der Wildnis“	389		

## Über dieses Buch

Das vorliegende Handbuch behandelt alle Themen, die für Wandertouren in der Wildnis wichtig sind, von der Planung und Zusammenstellung der Ausrüstung über die „Rucksack-Küche“ bis zum Outdoor-„Alltag“. Mit viel Fachwissen und jahrelanger Praxiserfahrung liefert der Autor sowohl Einsteigern als auch Outdoor-Fortgeschrittenen das nötige Know-How fürs Erleben und Überleben in der Wildnis.

Das erste Kapitel beschäftigt sich mit der für Touren in der freien Natur erforderlichen **Ausrüstung**, von der Kleidung über Rucksack, Schlafsack und Zelt bis hin zu Kocher, Werkzeug und sonstigem Zubehör. Dabei werden die einschlägigen Materialien und Produktvarianten beschrieben und ihr Einsatz mit zahlreichen praktischen Tipps erläutert. Immer wieder stellt der Autor einzelne **Produktbeispiele** vor, die er für empfehlenswert hält. Abgeschlossen wird der Ausrüstungsteil durch detaillierte **Checklisten**.

Das Kapitel **Proviand** behandelt die allgemeinen Grundanforderungen für die Outdoor-Verpflegung, informiert über den Nahrungsbedarf und stellt eine Auswahl besonders geeigneter Lebensmittel vor. Es enthält eine konkrete Proviandliste für längere Touren. Schließlich wird ausführlich beschrieben, wie man **Trockennahrung** und **Energierationen** zu Hause selbst herstellen kann.

Das Kapitel **Unterwegs in der Wildnis** informiert umfassend über alles, was für die sichere und erfolgreiche

Durchführung einer Tour erforderlich ist: von der Planung und Wahl der Route über das Vorwärtskommen im Gelände, von Flussschiffahrt und Floßbau bis zu Orientierung, Camp Einrichten und Feuermachen, zu Wasserversorgung, Kochen und Backen unter freiem Himmel, einschließlich einer großen Auswahl an Rezepten. Auch Wintercamping und Schneetouren kommen ausführlich zur Sprache, ebenso der Umgang mit Kompass und GPS, die Deutung von Wetterphänomenen wie auch das fachgerechte Knüpfen von Knoten.

Der Abschnitt **Gefahren unterwegs** macht mit den Risiken vertraut, denen man bei einer Tageswanderung im Mittelgebirge zum Teil ebenso ausgesetzt sein kann wie bei einer Wildnistour in Alaska. Dabei geht es um Themen wie Unterkühlung und Erfrierungen, Lawinen und Schneeblindheit, Höhenkrankheit und Blitzschlag. Ein eigener Abschnitt beschäftigt sich mit dem Verhalten in Bärengebieten. Man lernt, potenzielle Gefahren zu erkennen und zu vermeiden, und erfährt, was zu tun ist, falls doch einmal was passiert.

Der Abschnitt **Survival** informiert über das Verhalten in Notsituationen, wobei der Autor sich bemüht, realistische und zweckmäßige Tipps von solchen zu unterscheiden, die in manchen Survivalkursen gern vorgeführt werden, aber für die Praxis nicht geeignet sind.

Der **Anhang** enthält eine Auflistung von weiterführender Literatur sowie von geografischen Buchhandlungen und Ausrüstungsfirmen. Zu allen Materialien und Ausrüstungsdetails finden sich über das Register die entsprechenden Abschnitte.



## Naturschonung ist oberstes Gebot

Für jeden, der die Natur genießen will, sollte klar sein, dass sie auch erhalten, sprich: geschützt werden muss. Zu diesem Zweck sind eine Reihe von Ge- und Verboten unvermeidbar, auch wenn sich manche daran stoßen. Wildnis soll wild sein und schrankenlos, erwartet man. Doch diese Zeiten sind leider längst vorbei. Dazu gibt es schlicht zu viele Menschen. **Regeln sind unverzichtbar**, und sie können

natürlich nur dann helfen, wenn sie auch beachtet werden. Aber Verbote respektieren allein genügt noch nicht. **Eigenverantwortung** ist gefragt. Naturschutz muss durch Naturschonung ergänzt werden.

„Naturschonung? Hä?! Ich kenne bloß ‘ne Fichtenschonung!“, wird mancher stutzen. Zugegeben – der Begriff mag verwirren. „Naturschutz“ ist bekannt und zu einem beliebten Schlagwort geworden. Jeder ist dafür, und doch wird’s immer schlimmer. „Naturschonung“ hingegen ist ein Begriff, der offensichtlich erst noch geprägt werden muss. Die meisten halten es schlicht für einen Versprecher, weil sie den Unterschied zwischen Schutz und Schonung nicht sehen. Und der wäre?

---

Respekt vor der Natur heißt auch:  
keine Spuren hinterlassen

Schützen tut man etwas vor anderen, schonen muss man es selbst und ganz allein. Das ist längst nicht so spektakulär wie große Naturschutz-Aktionen, nichts als schnöder **Verzicht** wird verlangt. Aber nur so können die oft sehr sensiblen Naturlandschaften und Wildnisgebiete bewahrt werden.

Man darf sich selbst keine Ausnahmegenehmigung erteilen – erst recht nicht, wenn man genau weiß, dass hundert andere hinter einem kommen. Aber Hand aufs Herz – wer von uns hat denn nicht schon gedacht, er selbst verhalte sich ja so rücksichtsvoll, dass er auch dort umherstreifen könne, wo dies zum Schutz der Natur verboten ist? Machen wir uns nichts vor! Wenn es um die Erhaltung empfindlicher Biotope geht, muss es mit solchen „Sondergenehmigungen“ aber ein für alle Mal vorbei sein.

Natürlich erfordern häufig besuchte Gegenden mehr Einschränkungen als menschenleere Wildnisgebiete. Aber auch in scheinbar unberührter Wildnis sollte man stets verantwortungsbewusst handeln und sich behutsam bewegen. Selbst wenn kleine Schäden vielleicht keine große Auswirkung haben – man vermeidet sie einfach aus Rücksicht und **Liebe zur Natur** und aus Ehrfurcht vor allem Lebenden. Wer seine Axt unnötig in den Stamm einer lebenden Fichte haut, der richtet zwar keine weltbewegenden Schäden an, aber es mangelt ihm doch an der nötigen Sensibilität.

Selbst so urwüchsig und unverwundlich wirkende Regionen wie die nordische Tundra und Taiga sind weit emp-

findlicher, als viele glauben. Durch das raue Klima und die kurze Vegetationsperiode brauchen Pflanzen sehr lange, um sich von Schäden zu erholen. In der Zwischenzeit kann die Erosion bereits zerstörerische Ausmaße angenommen haben – und aus einer kleinen Feuerstelle ist vielleicht schon ein kahler Hang geworden.

Also: keine großen Worte machen, sondern sich bewusst und behutsam bewegen und keine Spuren hinterlassen – nicht die kleinsten. Da kann man ruhig einen Sport daraus machen, auch wenn es manchem übertrieben vorkommen mag.

## Der Wildnis-Ehrenkodex

Als Naturfreund sollte man die folgenden Regeln nicht nur als Gesetze und Bestimmungen betrachten (gegen die man verstoßen kann, solange es keiner merkt), sondern als Selbstverständlichkeit. Alle Bemühungen werden nicht ausreichen, solange Wanderer nur deshalb nicht in gesperrte Schutzgebiete eindringen, weil sie Strafen fürchten. Erst wenn sie verstehen, was sie zerstören oder gefährden würden, und deshalb verzichten – erst dann hat die Natur eine Chance.

- **Schutzgebiete und Sperrzonen** respektieren – auch wenn der Grund nicht sofort ersichtlich ist (manche Vogelarten reagieren z.B. während der Brutzeit sehr empfindlich auf Störungen).

- **Zelten** nur dort, wo man keine Schäden anrichtet und keine bleibenden Spuren hinterlässt.

● **Feuerstellen** – soweit dies überhaupt gestattet ist – möglichst nur auf Fels-, Sand-, oder Kiesuffern anlegen und anschließend restlos beseitigen (Holzreste verteilen, Steineinfassung beseitigen, Brandstelle wieder mit Kies oder Sand bedecken etc.). Es freut keinen, wenn er an jeder nur denkbaren Raststelle ein halbes Dutzend oder noch mehr alte Feuerstellen vorfindet.

● **Feuer** stets gründlichst löschen. Lieber einen Eimer mehr darüber schütten und tüchtig durchrühren, bis alles schwimmt. Das Feuer auf gleiche Weise auch abends löschen, ehe man ins Zelt kriecht, denn man kann nie ausschließen, dass nachts noch Wind aufkommt, auffrischt oder die Richtung dreht und die Funken auf das Zelt weht oder gar in den nahen Wald. Waldbrand-Warnstufen beachten!

● **Schilfgürtel und Ufergehölze meiden.** Sie sind Zuflucht und Gelesezonen vieler Vogelarten. Selbst ein einzelnes Boot richtet hier mehr Schaden an, als die geknickten Schilfhalm erkennen lassen.

● **Rastplätze von Zugvögeln**, z.B. auf Sand- und Kiesbänken, weiträumig umfahren.

● **Anlegen** nach Möglichkeit nur an Stellen, an denen die Ufervegetation nicht beschädigt werden kann.

● **Abfälle** gehören weder in den Wald noch ins Wasser. Grundsätzlich alles wieder mitnehmen. Nur Papierreste kann man verbrennen und organische Abfälle je nach Region vergraben – aber nicht überall! In Bärengebieten gelten besondere Bedingungen (siehe Kapitel „Bären“).

● **Toiletten** sind natürlich nicht immer zur Stelle, wenn man sie braucht (und hier hat auch das „Wieder-Zurückbringen“ des Abfalls seine Grenzen). Aber selbst ohne Klappspaten ist es kein Problem, mit einem Stock ein kleines Loch zu scharren und nachher so zuzudecken, dass keine Spur zurückbleibt – auch kein Klopapier, das als Fahne der Geschmacklosigkeit im Dickicht flattert.

● **Wasch- und Spülmittel** sparsam verwenden und nur solche, die biologisch abbaubar sind. Oft reicht es durchaus, wenn man seine Töpfe mit Sand oder Kies ausscheuert.

● **Lärm und andere Störungen** wird man schon im eigenen Interesse unterlassen, wenn man die Natur erleben will. Je vorsichtiger und behutsamer man sich bewegt, desto mehr hat man von seinem Aufenthalt in der Natur.

## Natur bewusster erleben

Die große Chance, die jede Tour bietet – egal ob es sich um einen Sonntagsspaziergang handelt oder um eine Yukon-Floßfahrt – ist das Erlebnis der Natur. Wer nur aus sportlichem Ehrgeiz eine bestimmte Route „bewältigen“ will, der wird nicht die Natur erleben, sondern nur sich selbst sehen. Er verpasst das Beste – und zwar nicht nur aus Eile, sondern aus Blindheit. Damit eine Wanderung oder Kanutour etwas mehr bringt als das stolze Bewusstsein, einen Gipfel oder einen Fluss „bezwungen“ zu haben, muss man mit wachen Sinnen unterwegs



sein. Mit offenen Augen und Ohren – und mit offenem Herzen. Dann wird man aufhören, nur sich selbst als den „Bezwinger der Wildnis“ zu sehen, und anfangen, die Natur zu erleben – und sich selbst als kleines Teilchen in einem ebenso gigantischen wie harmonischen Organismus.

Aber was kann man tun, um die Natur bewusster zu erleben? Wie kann man so etwas lernen oder einüben? Es ist gar nicht so einfach, dazu eine erste Anleitung zu geben. Keinesfalls will ich Regeln aufstellen oder gar den Zeigefinger erheben. Aber vielleicht kann ich aus eigener Erfahrung einige Hinweise geben, die der einen oder dem anderen helfen, ihren eigenen Weg zu tieferem Naturerleben zu finden. Wer schon viel draußen unterwegs war, wird mit alledem vertraut sein und es vielleicht für überflüssig halten, dass man darüber viele Worte macht. Wer es noch nicht kennt, dem wird manches vielleicht unverständlich und etwas seltsam vorkommen. Macht nichts. Vielleicht lohnt es sich doch, das eine oder andere auszuprobieren?

### **Zur Ruhe kommen**

Wesentliche Voraussetzung, um das „Da-draußen“ überhaupt wahrzunehmen, ist, dass das „Da-drinnen“ zur Ruhe kommt. In der Stille der Wälder beim Wandern oder mit dem Kanu auf der Weite eines Flusses hat man die beste Gelegenheit dazu. Versuchen Sie, die Alltagsprobleme hinter sich zu lassen. Leben Sie im „Jetzt-und-hier“. Achten Sie auf den Weg, das Wasser,

die Bäume, den Wind. Lassen Sie die Gedanken treiben. Falls das nicht gleich gelingt und berufliche oder sonstige Probleme einen weiter verfolgen, so hilft es nicht, sie krampfhaft beiseite zu schieben. Lassen Sie sie ruhig noch wirken. Versuchen Sie, die Probleme interessiert, aber unbeteiligt zu beobachten. Reden Sie vielleicht auch mit Ihren Wanderfreunden darüber. Aber versuchen Sie dann immer wieder, auf das zu achten, was da draußen um Sie herum geschieht. Versuchen Sie, die Stille oder das leise Rascheln der Blätter und das Plätschern des Wassers auf sich wirken zu lassen. Die innere Ruhe kann man nicht erzwingen. Sie muss „kommen“. Aber man kann sehr wohl etwas dazu tun, um sie in sich hinein und in sich wachsen zu lassen.

### **Den eigenen Rhythmus finden**

Versuchen Sie, beim Wandern oder Paddeln einen Rhythmus zu finden – Ihren eigenen Rhythmus. Nicht hasten, nicht vorwärts drängen, nicht auf ein Ziel zustreben, sondern einfach unterwegs sein. Wer es noch nicht selbst erlebt hat, der wird sich kaum vorstellen können, welche eine beruhigende, entspannende, ja meditative Wirkung es hat, wenn man sich im eigenen Rhythmus fortbewegt. Dann gelangt man auch innerlich leichter zu einem eigenen Rhythmus. Dann können die Gedanken sich ungezwungener bewegen, dann wird man offener und aufnahmebereiter, um Dinge zu erleben, die sonst übersehen werden. Dann wird man die kleinen Wunder

erleben, an denen der Gipfelstürmer vorüberhastet.

## Am Lagerfeuer

Abends am Lagerfeuer hat man hervorragend Gelegenheit, diese „Meditation“ fortzusetzen. Es ist schön, in einer guten Gruppe zusammen zu reden, zu lachen, zu singen und auch einmal ausgelassen zu sein. Aber es ist auch immer wieder eine gute Erfahrung, einmal zusammen zu **schweigen**, ruhig zu sitzen, die Flammen zu beobachten, auf das Knacken des Feuers oder die Geräusche der Nacht zu lauschen und die Gedanken und Stimmungen zu **beobachten**, die dabei in einem auftauchen (und die sonst vielleicht nie Gelegenheit hätten, ins Bewusstsein zu gelangen).

Bleiben Sie ruhig einmal länger auf, nachdem die andern in den Schlafsack gekrochen sind. Sitzen Sie still am Feuer, schüren Sie es, beobachten Sie das flackernde Spiel der Flammen, kochen Sie einen Tee, riechen Sie den würzigen Duft des Holzrauchs und genießen Sie die besondere Atmosphäre der Wärme und Geborgenheit, die so ein kleines Feuer schafft, wenn man alleine draußen in der Nacht sitzt.

## Sich als Teil der Natur erleben

Wir sind nicht die Hauptdarsteller dort draußen in den Wäldern, und die Natur ist nicht unser Abenteuerspielplatz. Bescheidenheit ist angesagt – und **Demut** (wenngleich dieser Begriff so sehr aus der Mode gekommen ist,

dass man sich kaum noch getraut, ihn zu benutzen). Man braucht aber nur die Augen aufzusperren, um zu sehen, wie klein man selbst zwischen diesen Bergen und Wäldern ist. Versuchen Sie, sich in den großen Organismus der Natur einzufügen, Ihren Platz darin zu finden, Zusammenhänge und gegenseitige Abhängigkeiten zu erkennen. Versuchen Sie, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was es bedeutet, **Teil dieses Gefüges** zu sein. Pflegen Sie dieses Gefühl. Spüren Sie die Harmonie und die Kraft, die man aus diesem „Teilsein“ und „Einssein“ mit der Natur gewinnt.

## Mit allen Sinnen erleben

Schärfen Sie alle Sinne – nicht nur die Augen. **Spüren Sie bewusst** die Wärme der Sonne auf der Haut, den Wind im Gesicht und auch die klatschenden Regentropfen. **Akzeptieren** Sie auch das Unangenehme am Wetter. Eintönig-angenehmes Lau-in-Flau haben wir zu Hause in klimatisierten Räumen genug. Das Leben liegt in den Gegensätzen. Nur wer Regen, Sturm und Kälte gespürt hat, kann die Wärme der Sonne und des Feuers nachher richtig **genießen und schätzen**. Schimpfen Sie also nicht auf das „schlechte“ Wetter. Erleben Sie es einfach. Rebellieren Sie nicht innerlich dagegen. Es ist eine Chance.

**Fühlen Sie mit den Händen** die Rinde der Bäume, die feuchte Walderde, den Ufersand, die Oberfläche von Felsen und Steinen, trockene Tannennadeln oder das weiche Moos.

**Spüren Sie beim Gehen** den federn den Waldboden, den Steingrund, dicke Moospolster oder weichen Sand. **Atmen Sie tief** und unterscheiden Sie die Gerüche von feuchtem Waldboden, harzigen Kiefern, trockenem Weidenholz und Moorflächen. Schließen Sie einmal bewusst die Augen und **lauschen Sie** den Geräuschen der Natur, versuchen Sie sie zu unterscheiden und zu deuten. Versuchen Sie, sich mit geschlossenen Augen ein Bild von Ihrer Umgebung zu machen.

### Alleinsein mit der Natur

Auch wenn man auf größeren Touren aus Sicherheitsgründen besser mit anderen zusammen reist, sollte man sich das Erlebnis nicht entgehen lassen, gelegentlich ganz allein mit der Natur zu sein. Man kann dazu während der Tour vom Camp aus einmal einen kleinen Streifzug auf eigene Faust unternehmen oder zu Hause im Wald eine Stelle suchen, an der man **keinen anderen Menschen sieht oder hört**. Setzen Sie sich einfach hin. Nicht nur für ein paar Minuten, sondern länger. Beobachten Sie die kleinen Dinge um sich her und stehen Sie nicht gleich auf, wenn es Ihnen langweilig oder unangenehm wird. Wenn man so etwas nie zuvor getan hat, kann das Alleinsein ein Gefühl des Unbehagens und der Beklommenheit auslösen. Auch das „Nur-dasitzen“ kann nach dem ständigen Aktivsein in Beruf und Alltag zunächst etwas Beklemmendes haben. Machen Sie sich nichts daraus.

Versuchen Sie, ruhig und entspannt sitzen zu bleiben und zu warten, bis **Unruhe und Spannungen abklingen**. Es lohnt sich! Das werden Sie spüren.

Noch eindrucksvoller ist das Erlebnis, wenn man eine Nacht ganz allein und ohne Zelt draußen im Wald verbringt – nur mit Schlafsack, Liegematte und einer Plane oder einem Biwaksack. Die meisten müssen hierfür eine deutliche Hemmschwelle überwinden, aber am nächsten Morgen wird man mit sich und der Welt zufrieden sein und diese Erfahrung gegen nichts eintauschen wollen.

### Das einfache, unmittelbare Leben

Ein ganz wesentliches Element jeder Wildnisreise ist das unmittelbare und einfache Leben draußen in und mit der Natur, aus dem sich ganz von allein eine tiefere Beziehung zur Natur ergibt. Zu Hause in einer extrem arbeitsteiligen Welt bezahlt man andere dafür, das zu tun, was eigentlich zu einem ganzheitlichen Leben dazugehört. Draußen in der Wildnis kehrt man zurück zu den **Wurzeln des Daseins**: Man kocht seine Mahlzeiten selbst, macht das Feuer, sägt Holz, holt Wasser, bäckt sein eigenes Brot und übernimmt die unmittelbare Verantwortung für sein Leben. Wenn das manchmal auch eine ungewohnte Mühe oder Verzicht auf lieb gewordenen Komfort bedeutet, so wird man dieses einfache, elementare Leben doch rasch schätzen und genießen ler-



nen, weil es als eine Art **Urbedürfnis** in jedem von uns schlummert. Es bringt zudem ein Maß an **Unabhängigkeit und Freiheit**, wie man es sonst kaum kennenlernen wird. Man lernt wieder zu improvisieren, schöpferisch zu sein und sich selbst zu helfen.

Machen Sie ruhig auch einmal in einer nicht zu abgelegenen Region den Versuch, mit einfachsten Mitteln (vielleicht nur mit dem Schlafsack, einer Plane, der Kleidung, die Sie am Körper tragen, und einem Messer) mehrere Tage draußen unterwegs zu sein. Sie werden staunen, wie wenig man tatsächlich braucht und wie großartig

man sich dabei fühlt – und auch noch eine ganze Zeit danach.

Wer auf diese Weise unterwegs ist – mit offenen Augen und Ohren – der wird **als ein veränderter Mensch zurückkehren** und nicht nur einen Berg, einen Fluss oder eine Route „bezwungen“ haben. Diese Erfahrung kann man in den heimischen Wäldern fast ebenso gut machen wie in der fernen Wildnis.



# Ausrüstung



008op Foto: rh



066op Foto: rh



Ausrüstung für eine Winterwanderung

Firstzelt

Mukluks aus Elchfell

## Allgemeine Anforderungen

Die Ausrüstung für Wildnistouren kann nicht sorgfältig genug ausgewählt und zusammengestellt werden. Man sollte stets daran denken, dass unter Umständen Gesundheit und Leben von ihr abhängen können. Wenn ein Ausrüstungsteil sich unterwegs als ungeeignet erweist oder unbrauchbar wird, lässt es sich nicht ohne Weiteres

ersetzen. Man sollte sich also beim Kauf und bei der Zusammenstellung der Ausrüstung viel Zeit lassen, die Artikel eingehend überprüfen und dabei die Anforderungen im Auge behalten, denen sie genügen sollen. Gleichzeitig jedoch auch darauf achten, dass sie möglichst vielseitig verwendbar sind, um auch für die nächste Tour noch gerüstet zu sein. Besonders wer noch über wenig Erfahrung verfügt, tut gut daran, neue Ausrüstungsgegenstände zunächst auf kürzeren Touren in weni-



ger entlegenen Gebieten zu testen, um eventuelle Schwächen und Mängel zu erkennen, bevor er in abgegrenzten Wildnisgebieten auf diese Gegenstände angewiesen ist.

Wer nur kürzere Touren in Mitteleuropa oder anderen zivilisationsnahen Regionen plant, der muss nicht unbedingt die teuerste Ausrüstung kaufen. Artikel der mittleren Preislage erfüllen für alle – außer für wirklich extreme – Einsätze fast immer genauso gut ihren Zweck. Man kann durchaus auch „over-equipped“ sein und unnötig Geld ausgeben. Wer hingegen anspruchsvolle Unternehmungen in echte Wildnisgebiete plant, der sollte stets die für den entsprechenden Einsatz beste Ausrüstung auswählen – auch wenn sie teuer ist. Oft macht sich der höhere Anschaffungspreis dann schon durch die längere Lebensdauer (vielleicht nicht nur der Ausrüstung!) wieder bezahlt.

Ich möchte nicht bestreiten, dass man eine Wildnistour auch mit billiger Ausrüstung durchführen und unversehrt überstehen kann, wenn man alle anderen Sicherheitsmaßnahmen streng einhält. Meine ersten Gehversuche in Lappland habe ich aus schierem Geldmangel (ich war damals Schüler) mit einer Ausrüstung unternommen, bei der sich heute wahrscheinlich jedem Anfänger die Haare sträuben würden. Aber für Touren, auf denen man wirklich auf seine Ausrüstung angewiesen

ist, kann ich von solchen Risiken nur dringend abraten.

„Auf Komfort kann man verzichten, nie aber auf Sicherheit!“, lautet eine Grundregel für Wildnisausrüstung. Aber die Grenzen zwischen Komfort und Sicherheit sind fließend. Was unter normalen Bedingungen noch als Komfort empfunden wird, kann unter extremen Verhältnissen zur lebensnotwendigen Sicherheitsreserve werden.

Andererseits darf man sich keinesfalls zu der Annahme verleiten lassen, eine teure High-Tech-Ausrüstung allein könne Sicherheit garantieren. Ein häufiger und manchmal verhängnisvoller Fehler! Auch die beste Ausrüstung kann fehlende Erfahrung nicht ersetzen. Und es gibt eine ganze Reihe von Faktoren, die für die Sicherheit unterwegs noch viel wichtiger sind.

Gute Ausrüstung gibt es nur im Fachhandel. Preiswerte Artikel aus dem Supermarkt sind für anspruchsvollere Touren in den allermeisten Fällen ungeeignet und bedeuten ein unnötiges Risiko. Auch die meisten Artikel, die man billig in Armeewaren-Shops bekommt, sind für Wildnistouren ungeeignet. Sie sind zwar robust, aber meistens viel zu schwer und aus ungeeigneten Materialien hergestellt. Ausnahmen sind natürlich immer möglich.

## Welchen Kriterien muss die Ausrüstung genügen?

Hier zunächst eine Zusammenstellung der grundlegenden Anforderungen, die jeder Artikel erfüllen sollte. Speziellere Kriterien für einzelne Ausrüs-

Für jedes Teil der Ausrüstung gilt:  
Auf den Einsatzzweck kommt es an



tungsgegenstände und bestimmte Einsatzzwecke werden in den entsprechenden Kapiteln behandelt.

Ausrüstung für Wildnistouren muss sein:

- **leicht** (besonders dann, wenn man sie auf dem Rücken tragen muss)
- **platzsparend** (der Stauraum nicht nur im Rucksack ist begrenzt)
- **haltbar** (das Material ist starker Beanspruchung ausgesetzt)
- **leicht zu reparieren** (mit einfachen Hilfsmitteln, ohne großen Aufwand)
- **einfach zu handhaben** (auch bei Dunkelheit, mit klammen Fingern etc.)
- **einfach konstruiert** (je weniger kompliziert, desto weniger störanfällig)
- wenig Feuchtigkeit aufnehmend und **schnell trocknend** (Gewicht und bei Kleidung auch Auskühlung)
- **vielseitig** (ein guter Poncho kann zahlreiche Gegenstände ersetzen)
- **möglichst preiswert** (was allerdings mit den anderen Kriterien leider meist nicht vereinbar ist)

Darüber hinaus muss die Ausrüstung speziellen Anforderungen entsprechen, je nachdem, wie lange die Tour dauern soll, zu welcher Jahreszeit, in welcher Klimazone und in welcher Höhenlage sie stattfindet, welche Geländearten zu bewältigen sind und ob man z.B. zu Fuß unterwegs ist, mit dem Kanu oder per Hundeschlitten. Bevor man in ein Geschäft geht oder einen Katalog studiert, sollte man daher klar definieren, für welchen Einsatz man die Ausrüstung benötigt, und eine detaillierte Checkliste zusammen-

stellen, die sämtliche Kriterien enthält, welchen die einzelnen Artikel genügen müssen.

Und genießen Sie sich nicht, dem Fachhändler „Löcher in den Bauch zu fragen“ und sich alles genau zeigen zu lassen – jedes Detail. Denn auch ein sehr teures, hochwertiges Ausrüstungsstück kann ungeeignet sein, wenn es nicht Ihren speziellen Anforderungen entspricht. Im Fachgeschäft muss es möglich sein, im Schlafsack Probe zu liegen, ein Zelt aufzustellen und es von innen unter die Lupe zu nehmen oder einen Rucksack (richtig bepackt!) auszuprobieren. Dazu genügt es nicht, einfach ein Bergseil und zwei Hanteln hineinzuworfen. Dann mag zwar das Gewicht stimmen – aber die Gewichtsverteilung absolut nicht. Der Rucksack muss mit mindestens 15 kg (wenn er für Größeres erhalten soll, auch mit mehr) korrekt bepackt sein. Dann schultern Sie ihn, lassen sich vom Händler beim richtigen Einstellen helfen, gehen hin und her und bewegen den Oberkörper seitlich und nach vorn. Der Rucksack muss perfekt sitzen. Wenn schon im Laden etwas nur ein bisschen drückt oder stört, dann kann es beim stundenlangen Marschieren unterwegs leicht zur Qual werden. Nehmen Sie sich viel Zeit. Überspitzt könnte man vielleicht sagen: Solange der Händler nicht anfängt, ein bisschen genervt zu werden, haben Sie noch nicht genügend probiert. Andererseits muss man natürlich auch einräumen, dass viele der kompetenten Fachhändler sehr hilfsbereit und geduldig sind.

## Rucksack

Das Problem ist so alt wie die Menschheit: Wie transportiere ich meine Ausrüstung so kraftsparend und bequem wie möglich? Für den Fußwanderer bleibt praktisch nur eine einzige Lösung: der Rucksack. „Nur?!“ wird mancher nach einem ersten Sichten von möglichen Modellen verzweifelt stöhnen. Tatsächlich ist die Flut an unterschiedlichsten „Rückentragegeräten“ so enorm, dass man ohne praktische Orientierungshilfe hoffnungslos verloren ist.

### Grundanforderungen

Den idealen Rucksack gibt es nicht. Rucksackkauf ist wie Schuhkauf eine äußerst individuelle Angelegenheit. Ich kann nicht jedem Schuhgröße 43 als die beste empfehlen, nur weil sie mir passt, oder Gummistiefel als die Nummer eins anpreisen, weil ich gerne in nördlichen Regionen mit feuchten Moorböden wandere. Dennoch gibt es eine Reihe von Anforderungen, denen jeder Rucksack genügen sollte:

- Vor allem muss er die **Last optimal verteilen** und direkt auf das Skelett übertragen; hierzu muss
- das **Tragesystem** die richtige Größe haben und richtig eingestellt sein, sonst wird das Tragen zum Ertragen. (Es ist manchmal kaum zu fassen, wie mühsam das Schleppen werden kann, wenn die Einstellung nicht stimmt, bzw. um wieviel bequemer man die gleiche Last trägt, nachdem das Tragesystem genau angepasst ist!)
- Der Rucksack braucht einen körpergerechten **Schnitt** und die richtige **Polsterung** von Tragegurten, Hüftgurt und Rückenauflage entsprechend der maximalen Traglast.
- Die Last muss gut **kontrollierbar** sein; d.h. der Rucksack darf nicht pen-



003exp. Foto: rh

Leichter Daypack  
für Regenkleidung und Imbiss

deln und das Gleichgewicht stören (was allerdings ab einem bestimmten Maß die Lastübertragung beeinträchtigt, sodass man entscheiden muss, wo man die Prioritäten setzt).

- Die **Bewegungsfreiheit** sollte möglichst wenig eingeschränkt werden (besonders in schwierigerem alpinen Gelände, beim Klettern und auf Skitouren).

- Wichtig ist robustes **Material** mit wasserdichter Beschichtung (auch wenn, von wenigen Spezialmodellen abgesehen, kein Rucksack auf Dauer absolut wasserdicht sein kann) und

- **solide Verarbeitung** von Nähten, Befestigungen und Aufhängungen etc., dazu robuste Reißverschlüsse, Schnallen und Riemen.

- Alle **Öffnungen und Reißverschlüsse** sollten durch gut sitzende und großzügig dimensionierte Deckel oder Abdeckstreifen geschützt sein.

- Für **Lasten von 10–25 kg** ist ein guter Innengestell-Rucksack geeignet; für Lasten **über 25 kg** würde ich einen Außengestell-Rucksack bevorzugen. Aber es gibt auch exzellente Innengestell-Modelle, die für schwere Lasten geeignet sind.

### Spezielle Anforderungen

- **Tagestouren** (Last bis 6–8 kg): Daypacks, die auf Hüftgurt und aufwendige Verarbeitung verzichten können.

- **Hüttenwanderungen** (Last 6–12 kg): Touren- oder Trekkingrucksack der mittleren Preislage mit Innengestell und gut sitzendem Hüftgurt.

- **mehrtägige Wanderungen** (Last 10–15 kg): Trekkingrucksack der mitt-

leren Preislage mit Innengestell und gut sitzendem Hüftgurt.

- **längere Trekkingtouren** (15–25 kg): Trekkingrucksack der oberen Preislage mit aufwendig gearbeitetem Tragesystem und spezieller Polsterung oder guter Außengestell-Rucksack.

- **Expeditionen, Materialtransporte** (über 25 kg): hochwertiger Außengestell-Rucksack bzw. Packrahmen.

- **Pfade, anspruchloses Terrain:** Priorität Lastverteilung: hoher Schwerpunkt, Last überwiegend auf den Hüften.

- **Schwieriges Terrain, Klettern, Skiwandern:** Priorität Lastkontrolle: tieferer Schwerpunkt, Last eng am Körper und mehr auf den Schultern als auf den Hüften, Bewegungsfreiheit für die Arme, Kopffreiheit, auch wenn man einen Kletterhelm trägt.

- **Bootstouren mit Materialtransport:** wasserdichte Container oder wasserdichte Bootsäcke jeweils mit Schultergurten (Container auch mit Hüftgurt).

## Rucksackmodelle

Nach der Konstruktionsweise des Tragesystems unterscheidet man drei Grundformen:

- **Softpacks** ohne Traggestell;

- **Innengestell-Rucksäcke** mit integriertem, von außen nicht sichtbarem Traggestell;

- **Außengestell-Rucksäcke** (auch Traggestell-, Gestell- oder Kraxen-Rucksäcke), bei denen der Packsack auf einem separaten Traggestell befestigt ist.

Für **unterschiedliche Einsatzzwecke** gibt es z.B.: den Daypack, den Wochenend-, Touren- oder Wanderrucksack (alle drei sind ähnlich konstruiert und unterscheiden sich vor allem durch das Volumen; die Übergänge sind fließend), Kofferrucksäcke, Hochtouren-, Kletter-, Trekking- und Expeditionsrucksäcke sowie eine Reihe von Spezialmodellen für extremes Felsklettern, Skitouren, Snowboarding, Mountainbiking und schließlich wasserdichte Container oder Bootssäcke mit Tragesystem für Kanutouren, Rafting etc. Außer den genannten Modellen werden Zwischenmodelle angeboten, die einen Übergang zwischen zwei oder mehreren Kategorien darstellen.

Beim Rucksack wird diejenige Seite als **Vorderseite** (Front) bezeichnet, die beim Tragen eigentlich nach hinten weist. Die Seite, an der sich das Tragesystem befindet, ist folglich die Hinterseite. Ein Frontlader-Rucksack muss also nicht etwa von der Rückenseite her bepackt werden, sondern von der dem Rücken abgewandten Seite.

### Daypacks (Tagesrucksäcke)

Daypacks haben ein Volumen von 10–30 Litern, bieten Platz für Regenschutz, einen Pullover, Tagesproviant und Kleinigkeiten und sind für eintägige Wanderungen gedacht. Sie werden aber auch als Schultasche, zum Einkaufen oder Radfahren benutzt. Das Angebot reicht von labberigen Billigteilen aus dem Supermarkt bis zu ausgeklügelten High-Tech-Modellen. Letztere haben meist gepolsterte Tragegurte, und der Rücken ist mit Schaumstoff

oder festem Kunststoff gepolstert, damit sich harte Gegenstände nicht so penetrant ins Kreuz bohren. Da sie nur für Lasten von etwa 5–8 kg ausgelegt sind, brauchen sie weder ein Traggestell noch einen Hüftgurt. Manche Modelle sind jedoch mit einem ungepolsterten Bauchgurt ausgestattet, der keine Last übernehmen soll, aber den Rucksack besser fixiert. Verschiedene Daypacks sind so „soft“, dass sie zu einer kleinen Nierentasche verpackt am Körper getragen werden können oder sich zusammengefaltet in der Außentasche eines größeren Rucksacks verstauen lassen. Das kann ganz praktisch sein, wenn man während einer längeren Tour von einem Camp aus eintägige Abstecher unternehmen will.

### Touren-, Wochenend- oder Wanderrucksäcke

Tourenrucksäcke haben ein Volumen von 35–50 Litern und sind für Sommertouren von Hütte zu Hütte meist ausreichend, auch wenn man länger als ein Wochenende unterwegs ist. Sie haben einen gepolsterten Rücken, aufwendiger gearbeitete Tragegurte (breiter, besser gepolstert und manchmal S-förmig geschnitten) und manchmal auch einen Brustgurt, der die Brustmuskulatur entlastet und den Rucksack stabilisiert. Besonders die größeren Modelle verfügen bereits über Versteifungen im Rückenteil oder über ein einfaches Tragesystem und haben einen Hüftgurt, der einen Teil der Last übernimmt. Fast alle Modelle besitzen mehrere Außentaschen (manche auch eine Deckeltasche), um Ge-

genstände griffbereit zu verstauen. Ältere Rucksäcke dieser Kategorie, wie sie heute jedoch nur noch selten hergestellt werden, haben den Nachteil, dass ihre niedrige und weit nach hinten ausladende „Kartoffelform“ eine sehr ungünstige Gewichtsverteilung bewirkt, sodass man bei schwererem Gepäck den Oberkörper deutlich nach vorn neigen muss, um die Balance zu halten. Solche Modelle sind für Lasten über 6–8 kg kaum geeignet, während man in den besseren Modellen etwa 10 kg transportieren kann, mit gutem Traggestell und Hüftgurt sogar 12–15 kg.

### Kletter- und Hochtourenrucksäcke

Hochtourenrucksäcke ähneln in der Grundausstattung dem Tourenrucksack. Sie zeichnen sich vor allem durch ihre schlanke Form aus, die die Armbewegungen beim Klettern nicht behindert. Sie müssen besonders stabil sitzen, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken (nicht zu hoher Schwerpunkt), und sind meist mit verschiedenen Riemen und Schlaufen ausgestattet, an denen man Eispickel, Steigeisen, Ski etc. befestigen kann. Die Hochtouren-Modelle haben aufwendigere Tragesysteme und sind größer als die reinen Kletterrucksäcke, um Platz für das umfangreichere Gepäck zu bieten, das man auf mehrtägigen Alpintouren benötigt. Rucksäcke dieser Kategorie sind meist auch für Skitouren und Abfahrten gut geeignet, bei denen stabile Fixierung, relativ niedriger Schwerpunkt und Ellbogenfreiheit für die Stockarbeit wichtig sind.

### Kofferrucksäcke

Kofferrucksäcke sind – wie der Name vermuten lässt – ein Mittelding zwischen Koffer und Rucksack. Sie sind besonders für Globetrotter ideal, die zwischendurch einmal wandern wollen. Sie sind meist etwas kastenförmiger geschnitten als Trekkingrucksäcke. Mittels eines auf drei Seiten umlaufenden Reißverschlusses lässt sich die ganze Frontpartie öffnen, sodass man den Rucksack wie einen Koffer packen kann. Das komplette Tragesystem kann man unter einer Abdeckplane mit umlaufendem Reißverschluss verschwinden lassen, sodass es beim Transport in öffentlichen Verkehrsmitteln nirgends hängen bleibt (besonders im Flugzeug wichtig) und nichts abgerissen werden kann. Auf kürzeren Strecken lässt sich der Kofferrucksack mit Handgriffen (manchmal versenkbar) oder einem Schulterriemen transportieren wie eine Reisetasche. Die meisten Modelle dieser Kategorie sind komplette Rucksäcke mit integriertem Traggestell und Hüftgurt. Allerdings sind die Gurte oft dünner und weicher, damit sie sich besser verstauen lassen. Für längere Wanderungen können diese „Zwitter“ nicht den Komfort reiner Trekkingrucksäcke bieten. Wer aber nur gelegentlich wandert, dafür jedoch viel mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist und ein leicht zugängliches und „zivil“ wirkendes Gepäckstück benötigt, um an der Hotelrezeption nicht seltsam angeguckt zu werden, dem ist ein Kofferrucksack durchaus zu empfehlen.



### Trekkingrucksäcke

Trekkingrucksäcke nennt man gewöhnlich größere Wanderrucksäcke mit integriertem Traggestell, die ein Volumen von 50–70 Litern (Expeditionsmodelle 80–115 Liter) haben und mit ausgefeilteren Tragesystemen ausgestattet sind. Sie haben den Außengestell-Rucksäcken längst den Rang abgelassen, und die besseren Modelle dieser Kategorie kann man auch als Expeditionsrucksäcke bezeichnen.

An die Stelle des sperrigen Außengestells treten hier (meist zwei) anatomi-

misch vorgeformte **Aluminium-Schienen**, die in Stoffkanälen an der Rückenseite des Packs verlaufen und bei vielen Modellen herausgenommen und individuell angepasst werden können. Die senkrecht eingesetzten Streben verlaufen meist parallel oder V-förmig, manchmal auch T-förmig. Auf diese Weise kann man kompaktere und leichtere Rucksäcke bauen, die enger am Körper anliegen, besser kontrollierbar sind und sich weniger leicht im Dickicht verhaken. Mit „**Integrieren**“ der Spitzenklasse kann man heute Lasten bis zu 30 kg ebenso komfortabel transportieren wie auf einem Außentraggestell. Solche Rucksäcke haben ein ausgeklügeltes und aufwendiges Tragesystem, das sich an die

Modell-Vielfalt – heute dominieren die Innengestelle