

Rainer Höh

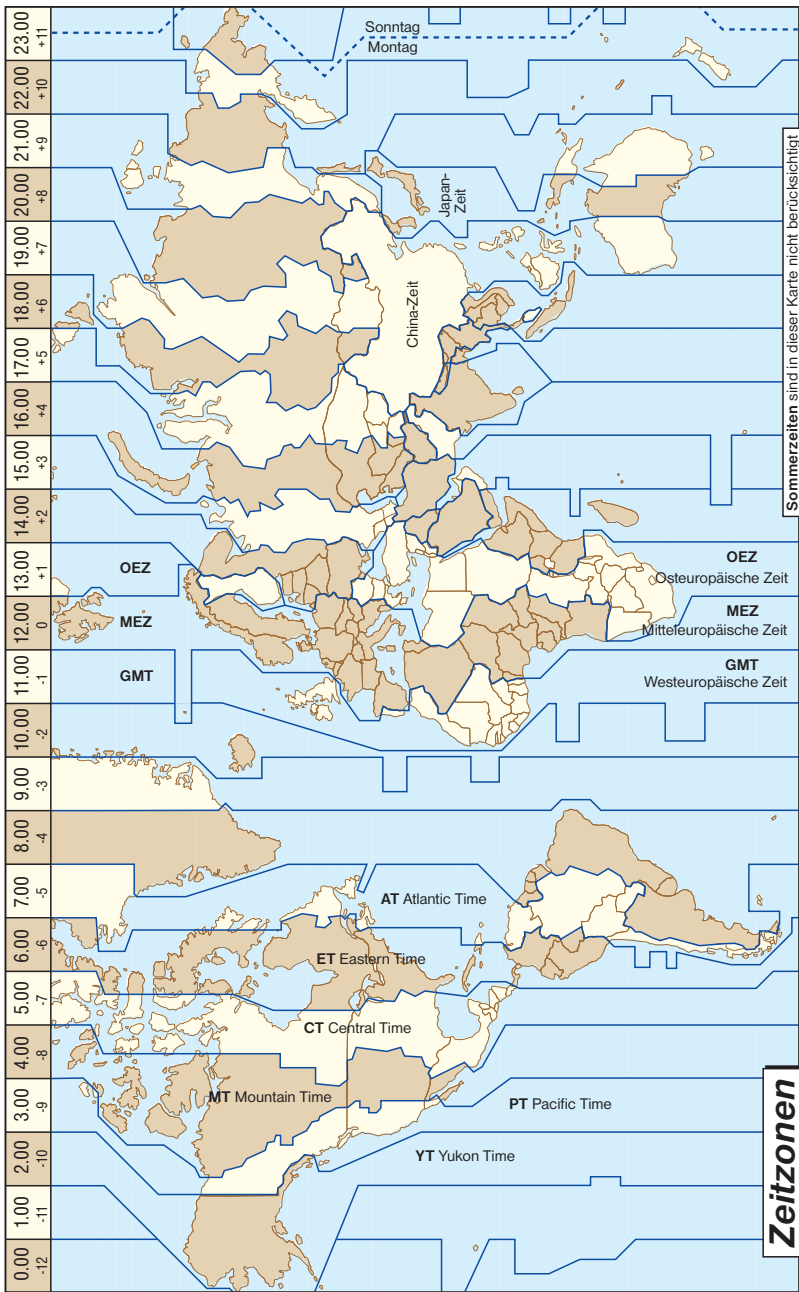


# Outdoor Handbuch



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.

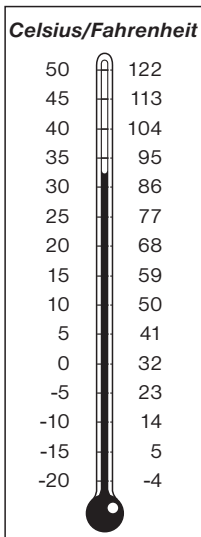
SOS ist kurz-kurz-kurz/lang-lang-lang/kurz-kurz-kurz bzw.: - - - - -

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

## Internationales Morsealphabet

Intervall Buchstabe Flagge l= links r= rechts

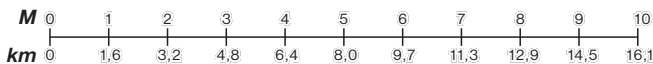
- -	A	r-l
- - - -	B	l-r-r-r
- - - - -	C	l-r-l-r
- - -	D	l-r-r
-	E	r
- - - -	F	r-r-l-r
- - -	G	l-l-r
- - - - -	H	r-r-r-r
-	I	r-r
- - - - -	J	r-l-l-l
- - -	K	l-r-l
- - - - -	L	r-l-r-r
- -	M	l-l
- - -	N	l-r
- - - -	O	l-l-l
- - - - -	P	r-l-l-r
- - - - -	Q	l-l-r-l
- - - -	R	r-l-r
- - - -	S	r-r-r
-	T	l
- - - -	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



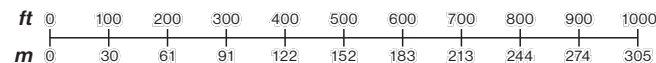
## Internationale Buchstabiertafel

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	Soxisix
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



_____	<b>Ausrüstung</b>	
_____	<b>Proviant</b>	
_____	<b>In der Wildnis</b>	
_____	<b>Anhang</b>	



*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>	
<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		

## Der Autor

Rainer Höh, geboren 1955 in einem Dorf auf der Schwäbischen Alb, ist unter Outdoor-Freunden kein Unbekannter. Nicht wegen spektakulärer Unternehmungen, denn Erstbegehungen, Routenbezwingungen und ähnliche ExtremlLeistungen waren nie seine Sache. Ihm ging es immer mehr um das Draußensein und das Naturerlebnis. Dass er dabei immer wieder auch mit extremeren Verhältnissen fertig werden musste, liegt in der Natur der Sache, war aber nie Selbstzweck.

Schon während der Schulzeit zog es ihn jeden Sommer zu ausgedehnten Wanderungen nach Lappland. Danach folgten Schneeschuh-Touren in Mitteleuropa und Lappland, dann Wanderungen, Kanutouren und Floßreisen in Kanada und Alaska – später auch verschiedene Winterreisen. An einem Nebenfluss des Yukon nahe der alaskanischen Grenze baute er 1979 eine Blockhütte, in der er als Einsiedler hauste, bis der Grizzly kam.

Danach begann er die Erfahrungen seiner Wildnisreisen in Buchform zusammenzufassen. Zunächst erschienen die Sachbücher „Survival“, „Rucksack-Küche“ und „Winterwandern“, die das vorliegende Buch in aktualisierter Form zusammenfasst. Von ihm sind im REISE KNOW-HOW Verlag außerdem die Bände „Kanu-Handbuch“, „Orientierung mit Karte, Kompass und GPS“ und „GPS Outdoor-Navigation“ erschienen.

013.jpg Foto: dh



Rainer Höh gründete ein Reiseunternehmen für Nordlandtouren und führte einige Jahre lang Gruppen auf Wildnistouren in Kanada und Alaska. Im Winter 2003 unternahm er eine Ski- und Hundeschlittentour auf der Route der legendären „Lost Patrol“ im kanadischen Yukon Territory.

Heute lebt er in einem Blockhaus auf 1500 m Höhe im französischen Vercors und verdient „seine Bannocks“ als Reisejournalist, Buchautor, Fotograf und Übersetzer.