



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

### Outdoor Praxis

erschienen im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH

Osnabrücker Str. 79

33649 Bielefeld

© Peter Rump 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2006, 2008, 2009

**10., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage 2012**

Alle Rechte vorbehalten.

### Gestaltung

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

A. Pentzien (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout);

A. Pentzien (Realisierung)

Fotos: der Autor (rh), Kayalar (ka)

Titelfoto: der Autor (rh)

Zeichnungen: Antonia Lorys

**Lektorat** (Aktualisierung): André Pentzien

### Druck und Bindung

Wilhelm & Adam, Heusenstamm

**ISBN 978-3-8317-1663-0**

PRINTED IN GERMANY

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

Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler über folgende Bezugsadressen:

#### Deutschland

Prolit GmbH, Postfach 9,

D-35461 Fernwald (Annerod)

sowie alle Barsortimente

#### Schweiz

AVA Verlagsauslieferung AG,

Postfach 27, CH-8910 Affoltern

#### Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH

Sulzengasse 2, A-1230 Wien

#### Niederlande, Belgien

Willems Adventure

[www.willemsadventure.nl](http://www.willemsadventure.nl)

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)**

***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.*

Rainer Höh

# Outdoor Praxis



## REISE KNOW-HOW im Internet



**www.reise-know-how.de**

- › Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- › kostenlose Zusatzinfos und Downloads
- › das komplette Verlagsprogramm
- › aktuelle Erscheinungstermine
- › Newsletter abonnieren

**Bequem einkaufen im Verlagshop mit Sonderangeboten**



## Inhalt

### Hinweise zur Benutzung **10**

Naturschonung ist oberstes Gebot	11
Natur bewusster erleben	13

## Ausrüstung

### Allgemeine Anforderungen **20**

### Rucksack **23**

Grundanforderungen	23
Rucksackmodelle	24
Rucksackdetails	30
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	74
Ventilation	75
Gestänge	76

Aufbaumethoden	78
Zeltetails	79
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	107
Mikroporöse Membranen Imprägnierung von Funktionskleidung	110
Wirkstoffe der Imprägniermittel	111
Hardshell und Softshell	112
Schichtsystem	113
Kleidungsdetails	125
Farbe	128

### Schuhwerk **128**

Grundanforderungen	129
Kleines Schuhlexikon	129
Gewicht	132
Material	132
Wasserdicht oder nicht?	133
Schuhdetails	134
Schuhtypen	136
Welcher Schuh für welchen Zweck?	140
Schuhkauf	140
Einlaufen	141
Schuhpflege	142
Fußpflege	143

### Sonstiges Zubehör **144**

Wanderstab	144
------------	-----

Messer und andere Werkzeuge	145	Trocknen von Fleisch u. Fisch Aufbewahren	193 197
Lampen	150	Rehydrieren (Einweichen)	197
Behälter und Verpackungen	151	<b>Energierationen</b>	
Koch- und Essgeschirr	154	<b>(Trail Snacks)</b>	<b>198</b>
<b>Checklisten</b>	<b>160</b>	Rezepte für Trail Snacks	200
Verbandszeug/Erste Hilfe	161	Klassische Energierationen	202
Allgemeine Checkliste	162	<b>Unterwegs in der Wildnis</b>	
Zusätzliches für		<b>Wandertipps</b>	<b>206</b>
Winterunternehmungen		Routenwahl und Planung	206
bzw. Hochgebirgstouren	164	Hindernisse und Hilfsmittel	207
Survivalkit	164	Winterwandern	222
<b>Proviand</b>		<b>Orientierung</b>	<b>236</b>
<b>Allgemeine</b>		Orientierung	
<b>Grundanforderungen</b>	<b>168</b>	ohne Kompass	236
Essen oder Ernähren?	168	Landkarte	237
Gewicht – oder:		Kompass	245
„Manche mögen’s trocken“	168	Höhenmesser	248
Schnelle Zubereitung –		Kompassarbeit	249
oder: Fertigfutter?	169	Kompassfehler	259
Verpacken – oder:		Ausgleich der Missweisung	260
Pack’n’carry	171	Vereinfachte Orientierung	263
<b>Bedarf</b>	<b>173</b>	Bestimmung der	
Nährstoffe	173	Himmelsrichtung mit Hilfe	
Energiebedarf	177	von Sonne und Sternen	267
<b>Lebensmittel für</b>		Orientierung mit Hilfe des GPS	272
<b>die Outdoor-Küche</b>	<b>178</b>	<b>Wetter</b>	<b>277</b>
Proviandliste	184	Vor dem Start	277
<b>Trocknen</b>		Eine Lektion Wolken	278
<b>von Lebensmitteln</b>	<b>185</b>	Wetterfronten	283
Trocknen an der Sonne	186	Allgemeine Wetterzeichen	285
Trocknen im Backofen	186	Luftdruck und Wetter	287
Trocknen im Dörrapparat	187	Lokale Winde	288
Trocknen von Obst u. Beeren	188	Gewitter	288
Trocknen von Gemüse	193	<b>Camp</b>	<b>292</b>
		Auswahl der Campstelle	293

Campleben	294	Erfrierungen	375
Wintercamp im Schnee – nur etwas für Eisbären?	297	Hitzestau/Hitzschlag	379
<b>Feuer</b>	<b>299</b>	Lawinengefahr	380
Feuer ja oder nein?	300	Schneeblindheit	388
Feuerstelle	300	Höhenkrankheit	390
Feuer vorbereiten	302	Bären, Wölfe und andere „Schrecken der Wildnis“	391
Feuer anzünden	307	<b>Survival-Tipps</b>	
Feuerarten	309	<b>für den Notfall</b>	<b>408</b>
Feuer unter erschwerten Bedingungen	315	Survival: Notprogramm, Spielerei oder Unfug?	408
Feuer löschen	317	Den Notfall vermeiden	410
<b>Wasser</b>	<b>318</b>	Verhalten in Notsituationen	411
Wasser finden	320	Verirrt – aber nicht verloren	415
Wasserverschmutzung	323	Feuer im Notfall	419
Wasser entkeimen	326	Wetterschutz	421
Wassermangel	329	Wasser	430
<b>Kochen</b>	<b>329</b>	Nahrung aus der Natur	430
Grundlegendes zur Outdoor-Küche	330	Notsignale	444
Methoden der Zubereitung	334	<b>Anhang</b>	
Die Outdoor-Bäckerei	336	Literaturhinweise	450
Rezeptvorschläge	341	Geografische Buchhandlungen	451
<b>Knoten</b>	<b>352</b>	Ausrüstungsfirmen	454
<b>Gefahren unterwegs</b>	<b>368</b>	Ausrüstungs-Infos	456
Subjektive und objektive Gefahren	368	Lawinenwarndienste (Europa)	458
Unterkühlung/Hypothermia	369	Register	464
		Der Autor	480