

# Draußen UNTERWEGS

## Der LEITFADEN

Brendan Leonard

Alles, was Du wissen musst,  
wenn Du raus gehst und wieder  
ganz zurückkommen willst



Brendan Leonhard

Draußen  
**UNTERWEGS**  
Der LEITFADEN.



Einbandgestaltung: Kornelia Erlewein unter Verwendung einer Illustration von the8monkey/Shutterstock

Illustrationen © 2017 Seth Neilson, außer Seite 42; 54; 74; 279 © Kornelia Erlewein.

Anna Erlewein: S. 2/3; 4/5; 24/25; Kornelia Erlewein: 8; 9; 12; 32/33; 70; 78/79; iStock.com: franc reporter, S. 20/21; Predag Vuckovic, S. 34/35; CreatColors, S. 36/37; RicoK69, S. 40/41; Ooriya\_Ron\_S\_44, 120; S. 74/75; af\_istocker, S. 80; Epic Stock Media, S. 153/154; Dieter Meyrl, S. 204; Neurobite, S. 276/277. Shutterstock: zhukovvlad, S. 115; Greg Epperson, S. 129; Oleksiy Rezin, S. 142/143; EB Adventure Photography, S. 164; Morakod1977, S. 201; Arcansel, S. 202/203; Oomka, S. 218/219; Zakharishev, S. 278; S\_Photo, S. 308/309; mark smith snb. S. 328; Andreas Jung, S. 332/333; likingthings, S. 334/335. Forest Woodward: S. 235.

Alle Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden sowohl vom Verfasser als auch vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-613-50887-3

First published in the United States by Workman Publishing Co., Inc. under the title: THE GREAT OUTDOORS:

A User's Guide

Copyright © 2017 by Brendan Leonard

Published by arrangement with Artisan Books, a division of Workman Publishing Co., Inc. New York.

Copyright der deutschen Ausgabe © 2019 by Verlag pietsch, Postfach 103742, 70032 Stuttgart. Ein Unternehmen der Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2019

**Sie finden uns im Internet unter: [www.pietsch-verlag.de](http://www.pietsch-verlag.de)**

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie DVD, CDROM, Bildplatte usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Bildschirmtext, Internet usw. sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags unzulässig und strafbar.

Lektorat: Ulrike Ruh

Innengestaltung: Kornelia Erlewein, Stuttgart

Druck und Bindung: Graspö CZ, 76302 Zlin

Printed in Czech Republic

[Draußen unterwegs: Der LEITFADEN]



# INHALT



Vorwort Seite 9

## 1 MENSCH GEGEN WILDNIS

---

Seite 13

## 2 AM LEBEN BLEIBEN

---

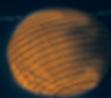
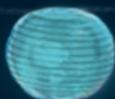
Seite 45

## 3 IN DEN BERGEN

---

Seite 71

[Draußen unterwegs: Der LEITFADEN]



4

## IM UND AM WASSER

---

Seite 151

5

## UNTER FREIEM HIMMEL

---

Seite 205

6

## IM SCHNEE

---

Seite 279

Dank und Autor Seite 332–335

**MENSCH GEGEN WILDNIS 13** | Warum rausgehen? 14, Mehr Zeit draußen 15, Muss ich fit sein? 16, Regeln für öffentlich zugängliches Gelände? 16, Wie viel Ausrüstung? 17, Für den Notfall 18, Jeep/Allradfahrzeug 20, Steckengebliebenes Fahrzeug 22, Mit oder ohne Messer? 23, Auto aus dem Matsch kriegen 23, Allradantrieb/Vierradantrieb? 26, Fahren auf unebenen (nicht verschneiten) Straßen 27, Welche Kamera? 29, Profiwissen gute Fotos 30, GPS-Gerät, ja oder nein? 31, Keine Spuren hinterlassen: sieben Prinzipien 33, Multitool? 38, Wanderung oder Kletterroute, was schaffe ich? 38, Insekten fernhalten 42, Wetter einschätzen lernen 42

**AM LEBEN BLEIBEN 45** | Wie lange ohne Nahrung und Wasser? 46, Bei Kälte überleben? 47, Sich vor einem Bienenschwarm retten 49, Einem Waldbrand entkommen 49, Mit Hilfe der Sterne navigieren 50, Survival-Kit 51, Notfallreparaturen 52, Alleine unterwegs sein 53, Wölfe 54, Skorpione 55, Schlangen 55, Schlangenbiss 56, Messer 56, Erfrierungen 57, Unterkühlung 58, Gewitter 59, Lawinengefahr 59, Sturzflut 60, Dehydriere ich? 61, Wassermangel 61, Notfunkbake 63, Wie werde ich gerettet? 64, Draußen eine ungeplante Nacht überleben 65, Ist Essen oder Wasser wichtiger? 66, Schneeblindheit 67, Windbrand 67, Zecken 68, Wann sollte ich die Tour abbrechen? 69

**IN DEN BERGEN 71** | Topographische Karte lesen 72, Karte/Smartphone-App? 73, Mit Hund 74, Handy mitnehmen? 78, Kompassnavigation 78, Wandertempo 81, Wasserlauf überqueren 82, Wanderpfad finden 83, Wanderschuhe 85, Was muss in den Rucksack? 86, Bergwandern, ja oder nein? 89, Höhen-Akklimatisierung 91, Steigeisen 92, Ausrüstung zum Bergsteigen 93, Blasen 94, Socken 95, Wie viel Wasser mitnehmen? 96, Erste-Hilfe-Set 97, Welche Wasserflasche 98, Wanderstöcke 101, Was, wenn ich mich verlaufe? 102, Wanderkleidung 103, Schwierigkeitsstufen Wanderwege 109, Bergführer, ja oder nein? 110, Funkgeräte 112, Eispickel 113, Orientierung im Schneesturm 114, Profiwissen: Wandern abseits von Wanderwegen 116, Ernährung draußen 117, Laufen/Trailrunning 119, Klettern 121, Felsklettern/Bergsteigen 122, Bouldern/Klettern 123, Schwierigkeitsgrade Kletterrouten 125, Kletterseile 126, Höhenangst 127, Helm tragen? 128, Kletterknoten 130, Kletterschuhe 130, Everest/Kilimandscharo besteigen 132, Mountainbiken, ja oder nein? 133, Klickpedale/normale Pedale 134, Welches Mountainbike? 135, Werkzeug Radtour 136, Speichenbruch 137, Platten reparieren 138, Rad warten 140, Fahrradsturz 144, Kette springt ab 148





**IM UND AM WASSER 151** | Sicherheitsregeln 153, Schwimmen 154, Ertrinkende retten 157, Meeresströmungen 158, Wellenreiten 160, Surfen 161, Kanufahren, ja oder nein? 163, Ins Kanu einsteigen/paddeln/wenden/tragen/rückwärts paddeln/beladen 166, Kajakfahren, ja oder nein? 174, Flachwasser/Wildwasser? 175, Welches Kajak? 175, Kajakpaddel 176, Ausrüstung 176, Kajak tragen/einsteigen, Spritzdecke anbringen/Kajak paddeln/wenden/rückwärts bewegen/eine Rolle machen 176, »Nasser Ausstieg« 184, Sicherheitsausrüstung 185, Gepäck trocken halten 185, Seekajak beladen 188, Ins Weißwasser fallen 189, Rettungs-/Schwimmweste 191, Wildwasserrafting, ja oder nein? 191, Raftingboot vorbereiten 192, Kleidung Wildwassertour 194, Klassifizierungen Raftingrouten 194, Weißwasserboot rudern 195, Rafting-Tour im Grand Canyon 197, Steinchen hüpfen lassen 200

**UNTER FREIEM HIMMEL 205** | Warum eine Rucksacktour? 206, Wo campen? 207, Lagerfeuer entzünden 211, Streichhölzer/Feuerzeug 213, Feuer machen bei Regen 214, Umgang mit Müll 216, Lagerfeuer löschen 216, Campen mit dem Auto 220, Taschenlampe/Laterne 222, Kühlbox beladen 222, Dutch Oven 223, Welches Zelt 224, Zelt aufstellen 225, Zeltstange bricht 230, Tarp aufstellen 231, Im Zelt kochen? 232, Loch im Zelt reparieren 233, Hängematte aufhängen 234, Biwacksack 235, Der passende Schlafsack 237, Schlafsack waschen/lagern 240, Nasser Schlafsack 242, Welche Schlafunterlage 244, Loch in Schlafunterlage flicken 246, Brennholz finden 247, Holz hacken 248, Axt/Beil/Säge 250, Kaffee machen 252, Über offenem Feuer kochen 253, Rucksack 254, Wasser desinfizieren/finden 260, Angeln 262, Kocher 263, Nahrung sammeln 265, Töpfe/Pfannen/Besteck 265, Sternbilder erkennen 271, Solarpanel, ja oder nein? 273, Feuchte Kleider trocknen? Campingausrüstung leihen? 274

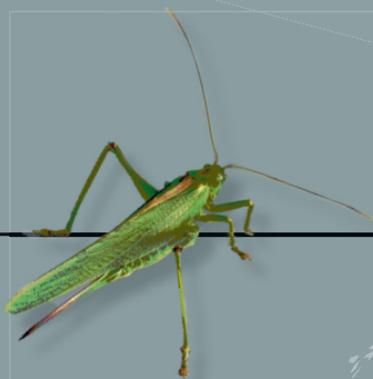


**IM SCHNEE 279** | Kleidung bei Kälte 281, Autofahren im Schnee 284, Schlittens-fahren 287, Schwierigkeitsgrade von Skipisten 287, Skifahren/Snowboarden 288, Verhaltensregeln Piste 290, Höhenkrankheit im Skigebiet 291, Skikurs, ja oder nein? 291, Ski-Größe 292, Skistiefel 292, Ausrüstung kaufen oder leihen? 293, Snowboard 293, Mit Skiern/Snowboard Sessellift/Gondel fahren 294, Skifahren 299, Snowboardfahren 301, Buckelpisten 304, Pulverschnee 306, Skibrille/Sonnenbrille 308, Helm, ja oder nein? 310, Lawinen 313, Skikleidung 314, Skitourengehen 315, Langlauf, ja oder nein? 316, Schneeschuhgehen, ja oder nein? 317, Ausrüstung 318, Gefrieren von Trinkwasser 320, Iglu bauen 322, Auf Eis gehen 324, Was, wenn ich im Eis einbreche? 325, Wann Steigeisen? 326, Eisklettern, ja oder nein? 327, Sich warmhalten/aufwärmen 329



# VORWORT

Vor nur wenigen Generationen unterschieden unsere Vorfahren kaum zwischen »draußen« und »drinnen«. Was wir heute als einfaches Leben oder Camping bezeichnen, war damals einfach Teil des Alltags. Die Menschen kochten über offenem Feuer, jagten, angelten und sammelten Pflanzen. Sie waren ständig unterwegs und taten das, was wir heute als »Wandern« bezeichnen würden.



Heute leben die meisten von uns – ok, eigentlich fast alle von uns – ziemlich weit weg von der Natur. Wir verbringen den Großteil unserer Tage damit, auf leuchtende Bildschirme zu starren und müssen uns nicht darum sorgen, satt oder sauber und trocken zu bleiben. Orte jenseits unserer Zivilisation besuchen wir nur gelegentlich, manche von uns betreten sie sogar überhaupt nie. Doch besitzen wir Menschen vielleicht tief vergrabene, kollektive Erinnerungen an das Leben draußen, und fehlt es uns? Es erzeugt eine ganz besondere, unbeschreibliche Befriedigung, in die Glut eines Lagerfeuers zu blicken, unter dem Sternenhimmel zu schlafen oder drei oder vier Tage zu verbringen, in denen wir alles, was wir brauchen, auf dem Rücken tragen – auch wenn wir wissen, dass wir das nicht mehr müssen, weil wir zu Hause Gasheizungen, bequeme Betten, volle Vorratsräume und Supermärkte in der Nähe haben.

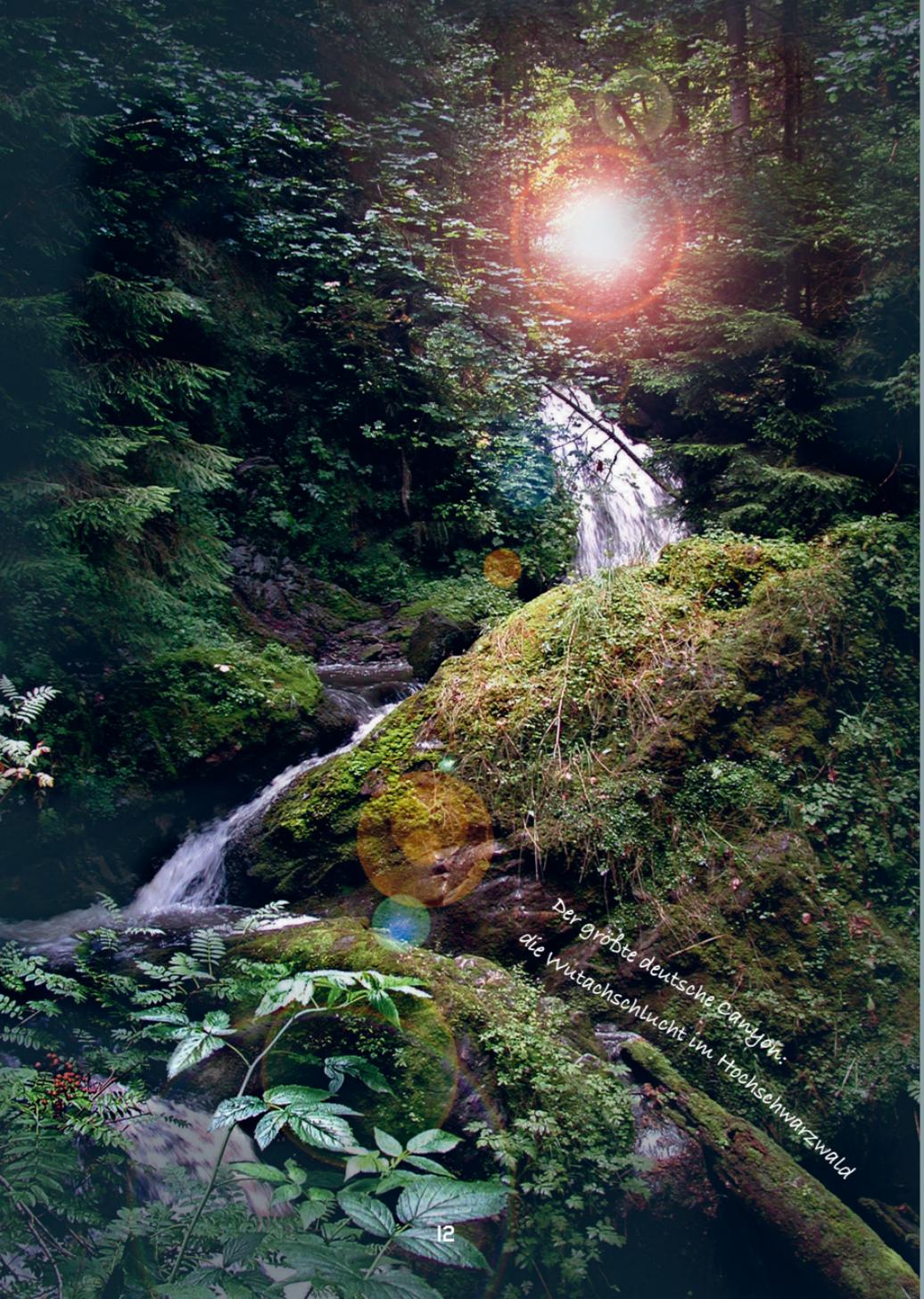


Wir haben das Glück, dass wir uns unsere Outdoor-Abenteuer als Abwechslung zu unserem komfortablen Alltag selbst aussuchen und Berge besteigen, auf Wellen reiten und auf Skiern im Tiefschnee steil bergab preschen können. Doch es ist nicht immer leicht herauszufinden, womit man am besten anfängt – für welche Aktivitäten Talent vorhanden ist und was einem am meisten reizt – Berge oder Ozeane,

welche Ausrüstung man braucht und wohin man reisen sollte. Es kann herausfordernd oder beängstigend sein, wenn wir etwas ganz Neues wagen. Niemandem ist es beispielsweise angeboren, mit dem Snowboard perfekte Kurven in den Schnee zu schneiden.

Dieser Leitfaden ist das Kondensat meiner Outdoor-Erfahrungen aus über zwölf Jahren, wobei ich mir alles »autodidaktisch« auf die harte Tour angeeignet habe – damit Sie das nicht mehr müssen. Ich habe Wochenenden und Urlaube damit verbracht, kahle Felswände hochzuklettern, höhenkrank zu werden, Flüsse hinunter zu paddeln, quer durch die Vereinigten Staaten zu radeln, in einem Schlafsack zu frösteln, mich nassregen, einschneien und von der Sonne verbrennen zu lassen, Eispickel in gefrorene Wasserfälle zu hacken, unterkühlte Finger und Zehen zu wärmen, Erfahrungen, aber nicht unbedingt Fähigkeiten zu sammeln und mir mehr als einmal die Frage zu stellen, was das eigentlich alles bringt. Wobei natürlich klar ist, was es bringt: das Erfolgserlebnis, das man hat, wenn man etwas selbst macht, anstatt nur zuzuschauen, und die Freude an den dazugewonnenen Erfahrungen, wenn man die eigenen vier Wände verlässt.

Was es noch gebracht hat, ist dieses Buch, von dem ich hoffe, dass es Sie dazu inspiriert, sich Ihre eigenen Abenteuer zu erträumen und Ihnen zu grundlegenden, wichtigen Kenntnissen verhilft, womit Sie sich etwas selbstbewusster und entspannter nach draußen wagen können – und dabei gesund, lebendig und in Form zu bleiben.



*Der größte deutsche Canyon:  
die Wuttronschlucht im Hochschwarzwald*

# MENSCH GEGEN WILDNIS

## 1

Wenn Sie denken, dass es Ihnen grundsätzlich Spaß machen würde, rauszugehen – nicht nur raus aus Ihrem Büro oder Ihrer Wohnung, sondern raus aus Ihrer Stadt, stehen plötzlich so viele Aktivitäten zur Auswahl, gibt es so viele Orte zu besuchen und dafür wiederum so viele Ausrüstungsgegenstände zu kaufen oder zu mieten, dass Sie sich davon leicht überfordert fühlen könnten.

*Wo fangen Sie also an?*



Wo fangen Sie also an? Mit diesem Kapitel. Es liefert Ihnen das Rüstzeug, um einzuschätzen, welche Aktivitäten sich für Sie eignen, welche Jahreszeit dafür am besten passt und welche Ausrüstungsgegenstände Sie dafür brauchen. Es erklärt, wohin Sie gehen können und wohin nicht. Es liefert Ihnen ein paar Tipps für Ihren Abenteuer-Wunschzettel und vermittelt Ihnen einige simplen Verhaltensregeln, damit Sie in der Natur überleben – und sie nicht zerstören. Zwar werden Sie nicht innerhalb weniger Wochen vom blutigen Anfänger zum Everest-Bezwinger, doch mehr als ein paar Grundkenntnisse und eine Basisausrüstung braucht es nicht, um in die Wildnis aufbrechen zu können.

---

### Warum sollte ich rausgehen?

Es gibt zahlreiche Studien, die zeigen, wie positiv sich draußen verbrachte Zeit auf Ihre körperliche Gesundheit und Ihr mentales Wohlbefinden auswirkt, dass Sie ein glücklicherer Mensch werden, wenn Sie sich an Orten bewegen, die in Ihnen Ehrfurcht hervorrufen, und dass es ausreichend, eine Woche zu zelten und künstliches Licht zu meiden, um Ihre innere Uhr wieder auf einen natürlichen Schlafrhythmus einzustellen. Doch zu den besten Gründen gehört, dass die Natur zu Ihrem »Fitnessstudio« werden kann, nur viel besser: Wenn Sie etwas finden, das Sie gerne tun und wofür Sie sich anstrengen (wie Wandern, Skifahren, Surfen, Radfahren oder Klettern), verschafft es Ihnen in erster Linie einfach Vergnügen und verbessert Ihre Fitness ganz nebenbei.

Sie können Gewicht abbauen, Muskeln aufbauen, Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern und dabei Spaß haben. Zwar ist es keine Zeitverschwendung, eine Stunde auf einem Fahrradergometer zu strampeln während Sie auf den Fernseher des Fitnessstudios starren, doch für die meisten ist es erfüllender, eine Stunde auf dem Mountainbike zu verbringen (oder beim Wandern, Querfeldeinlaufen oder Skifahren abseits der Piste).

### **Ich lebe in der Stadt. Wie kann ich mehr Zeit draußen verbringen?**

»Draußen« steht dabei nicht nur für die ganz großen Sachen wie Nationalparks, wochenlange Backpacking-Trips und Skiferien. Wenn Sie in einer Großstadt wohnen, können Sie viele so genannte »Mikroabenteuer« in einem Umkreis von wenigen Minuten rund um die Innenstadt erleben – wie Mountainbiketouren nach der Arbeit, kurze Wanderungen, Läufe und Kajakstrecken. Wenn Sie Menschen finden wollen, die Sie begleiten, schauen Sie im Radladen vor Ort, in der Kletterhalle, beim Wanderverein und im Outdoor-Laden nach Veranstaltungshinweisen oder nach einem schwarzen Brett, wo Leute Kletter- oder Wanderpartner suchen, oder nach Ankündigungen von Gruppenradtouren. Wenn Sie Ihre Planung und Ihr Zeitmanagement effizient gestalten, können Sie die 64 Stunden zwischen dem Ende (Freitag, 17 Uhr) der einen und dem Beginn (Montag, 9 Uhr) der nächsten Arbeitswoche ideal ausnutzen.

Planen Sie schon während der Woche Ihr Wochenendabenteuer, gehen Sie donnerstags Essen einkaufen und packen und richten Sie es so ein, dass Ihr Auto sofort wenn Sie am Freitag von der Arbeit kommen, fertig beladen ist.