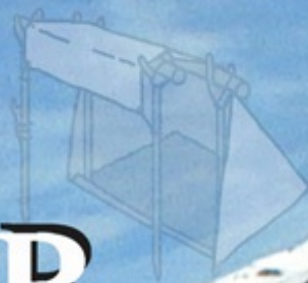


Jean Ufniarz



# OUTDOOR ABENTEUER SURVIVAL



- Wilderness Basics -  
Von der Planung, der Durchführung  
und dem Notfall.

Rucksack zu zerpfücken, und deine Sachen auch bei Nacht ohne Licht auffindbar bleiben.

- Der Schwerpunkt des Rucksackes sollte über dem des Körpers direkt am Rücken anliegen. Die Blutzirkulation der Arme jedoch nicht beeinträchtigt werden. Andererseits würde ein niedriger Schwerpunkt die Wirbelsäule entlasten und die Gefahr zu stürzen reduziert sich. Somit kann eine falsche Packtechnik beim Wandern ebenso gefährlich sein, wie beim Klettern.
- Für Frauen gibt es Rucksäcke die sich mit verjüngenden Schulterriemen, kürzerem - schmalerem Rückenteil, sowie stark verstellbarem Hüftgurt am Körperbau orientieren.

Zum Aufnehmen eines schwereren Rucksackes wird er mit gebeugten Beinen an beiden Tragegurten hochgehoben und auf einen Oberschenkel abgesetzt. Ein Gurt wird über die Schulter gelegt und der Rucksack mit Schwung auf den Rücken geschleudert, um dann in den anderen Tragegurt einzuschlupfen.

Zum optimalen Einstellen des Rucksackes auf den Träger sollte der Hüftgurt als Basis mit nach vorne gebeugtem Oberkörper angelegt werden. Dieser muss eng sitzen und auf dem Hüftknochen aufliegen. Nach dem Aufrichten wird dann die Höhe der Trageriemen eingestellt. Bei der Verwendung eines Innengestellrucksacks sollten die im Rückenteil befindlichen Aluminiumschienen vor dem Anlegen durch Biegen dem eigenen Körperprofil angepasst werden.

### Das Zelt

Die, in früheren Zeiten, oft genutzten First- Pyramidenzelte sind von stabileren und nicht so windanfälligen Kuppel- und Tunnelzelten verdrängt worden.



1. First- Pyramidenzelt / 2. Kuppelzelt / 3. Tunnelzelt

#### - First- und Pyramidenzelte

Diese wohl älteste Zeltform besitzt im allgemeinen kein Vorzelt und ist zusätzlich im Verhältnis Raum- Bodenfläche als klein anzusehen. Dazu kommt eine extreme Windempfindlichkeit, was uns eine gute Abspannung auferlegt. Durch die fehlende Spannung auf dem Gestänge kann dies bei einem Bruch allerdings leichter repariert werden.

#### - Kuppelzelte (Geodät)

Diese Zeltart ist schwerer, steht jedoch durch Überkreuzung zweier Gestängebögen bei guter Platzierung um einiges stabiler und meist auch frei. Als Geodät ausgelegt gibt es drei

oder mehr dieser Überkreuzungen was die Sache noch stabiler macht.

#### - Tunnelzelte

Ein leicht aufzubauendes Zelt mit der besten Raumausnutzung. Die Seitenbereiche besitzen eine gute Windstabilität, der Eingangs- und der rückwärtige Bereich sind jedoch durch die fehlende Abspannung windanfällig. Sie sind nicht freistehend, aber für normale, mitteleuropäische Verhältnisse völlig ausreichend.

Achten sollte man auf das verwendete Material, Verarbeitung, Weiterreißfestigkeit und die Wasserdichtigkeit. Diese sollte mindestens 2,5 cm Wassersäule aufweisen und über einem wannenförmig hochgezogenen Zeltboden verfügen. Interessant sind auch die Abmessungen, die Gewichtsklasse, die Sitzhöhe im Zelt, das Packmaß, die verstärkten Belastungsstellen und das Einsatzspektrum. Ein zweiter Eingang und Snowflaps für den winterlichen Einsatz sind ebenso von Nutzen. Zur Reduzierung des Kondenswassers und der besseren Isolation sollte eine Kombination aus Innen-Aussenzelt gewählt werden. Hierbei sollte das Außenzelt von der Farbe her gut zur Umgebung passen, um die Natur nicht allzu sehr zu stören. Innen jedoch sollte es eine angenehme aufheiternde Farbe besitzen, um nicht allzu sehr aufs Gemüt zu schlagen wenn man mal mehr als nur ein paar Stunden darin verweilen muss. In einer Notsituation kann es dann zur Signalgebung einfach gewendet werden, ohne dass es seine eigentliche Verwendungsweise verliert. Ist es Aluminiumbeschichtet wirkt dies, je nach Verwendung, kühlend oder wärmend auf das Innenzelt. Im übrigen sind Ventilationsöffnungen, ein Moskitoschutz, ein Vorzelt, auch Apsis genannt, und ein robustes Gestänge eigentlich ein muss.

#### TIPPS

- Ein Gestänge aus Fieberglas wird bei starken Temperaturschwankungen spröde und bricht leicht. Aluminiumausführungen sind meist leichter und stabiler, besser zu reparieren, aber auch teurer.
- Je mehr Abspannleinen und Heringe genutzt werden, desto sicherer steht das Zelt. Im Winter oder auf sandigem Untergrund können die Heringe auch der Länge nach einfach eingegraben werden, was einer stabileren Verankerung gleichkommt. Unterstützend wirkt eine Beschwerung der Abspannleinen, ein Windschutz oder ein leichtes Eingraben des Zeltes.
- Das Zelt sollte immer gut gelüftet und trocken gelagert werden. Ebenso sollte auf das Kochen im Zelt verzichtet werden, denn das verdampfende Wasser würde sich bei schlechter Belüftung am Innenzelt niederschlagen. Gleichzeitig besteht die Gefahr einer Vergiftung durch sich entwickelnde Gase des Brennstoffes und, bist du dir sicher dass dein Zelt nicht brennt?

#### Isoliermatte

Von Gras- über Bast zum Fell und dem Schaumstoff bis zu den selbstaufblasenden Schlafgelegenheiten kann jedem müden Rücken geholfen werden. Sie schützen mit ihren verschiedenen Ausführungen vor der Bodenkälte und dem harten Untergrund. Hierzu sollte

sie kälteunempfindlich, rutschfest, robust, passend auf die eigene Statur, zumindest dem Körperstamm, und funkenresistent sein. Teilweise sind sie mit einer Aluminiumbeschichtung erhältlich, welche auftreffende Körperwärme zusätzlich reflektiert.

#### - Schaumstoffmatten

Diese sollten aus gedichtetem Material sein, damit keine Feuchtigkeit eindringen kann. Für den Wintereinsatz gilt jedoch eine Stärke 12 mm als das Minimum.

#### - Selbstaufblasbare Isomatten

Sie saugen sich, nach Öffnung des Ventils, wie ein Schwamm mit Luft voll. Wobei die Härte durch nachblasen von Luft variiert werden kann. Bei kleinem Packmaß bieten sie eine hohe Bequemlichkeit, sind jedoch anfälliger gegen scharfkantigen Untergrund und zu hoher Hitze am Feuer. Flickzeug sollte deshalb immer dabei sein. Ebenso kann im Winter, wenn die Matte mit dem Mund aufgeblasen wurde, die eingetretene Feuchtigkeit in der Matte gefrieren.

### Schlafsack

Im groben Unterscheiden wir zwei Arten von Schlafkokons, den Decken- und den Mumienschlafsack.

#### - Deckenschlafsäcke

Sie sind preiswert und bieten ein hohes Maß an Bewegungsfreiheit. Aufgrund der einfachen Konstruktion sind sie für Übernachtungen unter freiem Himmel jedoch nicht geeignet.

#### - Mumienschlafsäcke

In verschiedenen Ausführungen, meistens jedoch körpergerecht geformt, ist dieser Schlafsack auch mit einer Kapuze, einem Wärmekragen und für unterschiedliche Temperaturbereiche erhältlich.

Einige Schlafsäcke können mittels des Reisverschlusses miteinander verbunden werden, so entsteht ein Doppelschlafsack für gemeinsames. Daneben gibt es auch noch den Jugendherbergsschlafsack, auch Tropenschlafsack genannt. Eigentlich handelt es sich hierbei nur um einen einfachen „Deckenbezug“ aus Baumwolle oder Seide. Er ist für Übernachtungen in festen Gebäuden und fremden Betten gedacht, kann aber auch als Inlett für den normalen Schlafsack Verwendung finden. Ebenso gibt es sogenannte Survival-Not- Schlafsäcke, welche eine Alternative zum herkömmlichen Schlafsack in Notsituationen darstellen. Sie bestehen meist aus dünnem, robustem Außengewebe, welches auf der Innenseite beschichtet und mit einem Netzgewebe versehen ist. Somit wird die Körperwärme reflektiert sowie Wind, Regen und Kälte abgehalten. Der Nachteil ist die geringe - teilweise nicht vorhandene Atmungsaktivität, wodurch sich über Nacht die Körperfeuchtigkeit als Kondenswasser an der Innenseite absetzt. Optional sind jedoch auch Wärmeinlays erhältlich.

Die Füllung eines Schlafsackes besteht aus Daunen oder Synthetik und verfügt somit über unterschiedliche Trocknungs- Kompressierungs- und Gewichtsklassen. Was aber allen gleich ist, sie darf nicht rutschen und auch nicht unterschiedlich dick sein. Das Volumen des Schlafsackes muss somit auch stimmen. Ist er zu klein wird an einem Ende die Füllung gedrückt und verliert dort die Isolierfähigkeit. Ist er zu groß kann das Volumen nicht effektiv mit dem Körper erwärmt werden. Zur Not kann der Hohlraum auch mit Kleidung aufgefüllt werden.

#### - Daunenfüllung

Sie besitzen eine bessere Isolation / Lofteigenschaft als Synthetikfüllungen, können jedoch bei starker Feuchtigkeit viel Wasser aufnehmen und klumpen. Dies wirkt sich negativ auf das Gewicht und die Wärmeeigenschaft aus. Sie schimmeln somit sehr leicht und brauchen zum Trocknen ziemlich lange. Sie sind im Vergleich zu Kunstfasern auch teurer, besitzen aber ein kleineres Packmaß.

#### - Synthetikfüllung

Dieses Füllmaterial wärmt auch nass, trocknet schneller, ist unempfindlicher und auch günstiger. Die Wärmeeigenschaft ist allerdings Leistungsschwächer als eine Daunenfüllung.

Egal was du für einen Schlafsack wählst, egal mit was er gefüllt ist, achte auf einen atmungsaktiven Bezugsstoff. Der Reißverschluss benötigt zum Kälteschutz einen Überwurf, die Nähte sollten im Schichtprinzip verarbeitet sein, der Innenbezug muss Feuchtigkeit aufnehmen sowie abtransportieren können und eine Kapuze hält auch die Birne warm.

#### TIPPS

- Wärme und Kälte sind subjektiv. Den Herstellerangaben ist deshalb in Bezug auf die Wärmefähigkeit mit Vorsicht zu folgen. Auch hier kann das Zwiebelprinzip Abhilfe schaffen. Umgesetzt auf mehrere Lagen Kleidung beim Schlafen, einem Schlafsacküberzug, dem Biwaksack oder dem Inlett.
- Jeder Schlafsack kann durch einen Kompressionssack, einem Nylonsack mit Zurriemen, auf ein erträgliches Volumen reduziert werden. Für eine längere Lagerung sollte der Schlafsack, um die Loftwirkung zu erhalten, jedoch hängend verstaut werden.

#### Biwaksack

Dieser wasserdichte Schlafsacküberzug sollte auch aus atmungsaktivem Gewebe bestehen, um Körperfeuchtigkeit vom Schlafsack nach außen abzuleiten und Wind sowie Wetter und Schmutz abhalten zu können. Selbst wenn es sich nur um einen wasserdichten Überzug handelt, wird die Wärmeleistung des Schlafsackes erhöht. Gleichzeitig kann er, wenn er groß genug ist, zum Notzelt umfunktioniert werden. Einige Hersteller bieten auch Allrounder an. Hier kann der Biwaksack auch als Regenponcho und Anorak genutzt werden.

## Kocher

In Gegenden wo wenig Brennstoff vorhanden oder offenes Feuer nicht erlaubt ist, bietet ein Kocher viele Vorteile. Dies bedeutet zwar zuerst einmal mehr Gewicht, aber er kann schneller eingesetzt werden und erfordert weniger Vorbereitung als ein Feuer. Bei Einsätzen in grossen Höhen muss er jedoch wegen des reduzierten Sauerstoffangebotes besonders leistungsfähig sein.

Doch für welchen soll man sich entscheiden? Gas, Benzin, Paraffin? Natürlich ist dies abhängig von der Situation. Ein leichtgewichtiger, kompakter Kocher der alles verbrennen kann, ein sogenannter Mehrstoffkocher, ist jedoch am flexibelsten! Er sollte zusätzlich auch über eine stabile Topfstütze, eine weite Brennstoffleitung, einen Hitzereflektor, einen Windschutz und eine selbstreinigende Düse verfügen. Eine separate Brennstoffflasche sollte der Sicherheit wegen angestrebt werden, und eine einfache Wartung lässt dich nicht verzweifeln.

### - Benzinkocher

Eine ziemlich empfindliche und auch schwere Kocherart, dafür aber einfach in der Wartung und der Handhabung. Leider kommt es zu einer starken Geruchsbildung und läuft der Treibstoff aus, verunreinigt er die Ausrüstung.

### - Paraffinkocher

Ihre Leistung wird durch niedrige Aussentemperaturen nur leicht beeinträchtigt, jedoch benötigen sie eine Pumpe zum Druckaufbau.

### - Gaskocher

Sie sind einfach in der Handhabung, eine kalte Witterung reduziert aber, wie beim Spirituskocher, die Wirkung. Ihre Flammregelung ist jedoch besser als bei Benzin- oder Paraffinkochern. Es gibt sie mit Einmalkartuschen, aber auch mit füllbaren Gasbehältern.

### - Spirituskocher

Der wohl unproblematischste, zuverlässigste und auch billigste Kocher überhaupt. Er verfügt über eine schlechte Flammregulation, eine geringere Heizleistung und einen höheren Brennstoffbedarf als Benzinkocher. Zusätzlich neigt der Treibstoff bei sehr niedrigen Temperaturen zum gefrieren.

### - Mehrstoffkocher

Dieser Allesfresser besticht durch seine Zuverlässigkeit, den niedrigen Verbrauch, seine Effizienz, ist feinregulierbar und funktioniert auch in großen Höhen. Dagegen steht das höhere Gewicht, die Russneigung, eine aufwendigere Technik und die etwas längere Vorlaufzeit.

## TIPPS

- Eine ständige Lüftung des genutzten Bereiches schützt vor Vergiftung.
- In großen Höhen sollte mit einem schwachen Flaschendruck und offenem Windschutz gearbeitet werden um Brennstoff einzusparen.