

# *Raus in die Natur!*



*Alles, was du über **Camping, Wandern**  
und **Backpacking** wissen musst*

*Text*  
**Iron Tazz**

*Illustrationen*  
**Martin Stanev**

*Aus dem Englischen von*  
**Anna Schaub**

**PRESTEL**

München · London · New York

# Inhalt

|                                                                                     |    |                                                              |                                                                                       |    |                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------|
|    | 9  | <b>Einleitung</b>                                            |    | 30 | <b>Begegnungen mit Tieren</b>                  |
|    | 11 | <b>Warum wandern?</b>                                        |    | 32 | <i>Nachthimmel</i>                             |
|    | 12 | <i>Strände und Küstenwege</i>                                |    | 34 | <b>Den Nordstern finden</b>                    |
|  | 14 | <b>Die zehn Essentials</b>                                   |   | 36 | <i>Zauberhafte<br/>Seenwanderungen</i>         |
|  | 16 | <i>Frühlingswiesen</i>                                       |  | 38 | <b>Sicher durch den Schnee</b>                 |
|  | 18 | <b>Keine Spuren hinterlassen –<br/>die sieben Grundsätze</b> |   | 40 | <i>Bergwanderungen</i>                         |
|  | 20 | <i>Waldgebiete und uralte Wälder</i>                         |  | 42 | <b>Backpacken, aber richtig!</b>               |
|  | 22 | <b>Im Wald zur Toilette gehen</b>                            |   | 44 | <i>Ein Lager aufschlagen</i>                   |
|  | 24 | <i>Heiße und trockene Wüsten</i>                             |   | 46 | <b>Feuer, aber sicher!</b>                     |
|  | 26 | <b>Wasser als Lebenselixier</b>                              |   | 48 | <i>Flusstal- und<br/>Schluchtenwanderungen</i> |
|  | 28 | <i>Klettern und Bouldern</i>                                 |                                                                                       |    |                                                |



- 50 Navigationsgeräte  
und -fähigkeiten



- 52 *Ab in die Wildnis!*



- 54 Wildbeeren



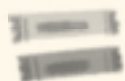
- 56 *Felsformationen*



- 58 Was tun, wenn du dich  
verirrt hast?



- 60 *Grasland und Prärien*



- 62 Essen aus dem Rucksack



- 64 *Vorgebirge und  
Bergwanderungen*



- 66 Extreme Wetterbedingungen



- 68 *Prähistorische Landschaften*



- 70 Wandertipps



- 72 *Wasserfälle und natürliche  
Wasserbecken*



- 74 Achtsam durch die Natur



- 76 *Heideland und Moore*



- 78 Wandern mit leichtem Gepäck



- 80 *Schmelzwasserflüsse*



- 82 Fernwanderungen



- 84 *Waldwanderungen*



- 86 Gehe deinen eigenen Weg



- 88 *Immergrüne Nadelwälder*



- 90 Auf ins Abenteuer!



### **Hinweis**

**Dieses Buch möchte dir die Natur näherbringen.  
Es ist kein Überlebenshandbuch. Wenn du die freie  
Natur erkundest, solltest du stets von einer erfahrenen  
erwachsenen Person begleitet werden.**

# *Einleitung*

**Ich liebe es einfach, zu wandern und mit dem Rucksack unterwegs zu sein. Ich bin bereits über 15 000 Kilometer gewandert und habe mehr als 400 Nächte in der Wildnis verbracht ... Diese Abenteuer haben mein Leben in vielerlei Hinsicht bereichert.**

Dieses Buch möchte dir verschiedene Arten des *Wanderns* und *Rucksackreisens* vorstellen und dir wichtige Fähigkeiten mitgeben, die dir dabei helfen, dich in der Natur zurechtzufinden.

Du findest in diesem Buch ganz *unterschiedliche Gelände* und *Klimata*, in denen du wandern und backpacken kannst. Angefangen bei jenen gleich vor deiner Haustür bis hin zu den schönsten Landschaften der Welt oder solchen, deren *extreme Bedingungen* dir viel abverlangen werden. Für welches Abenteuer du dich auch entscheidest:

Ich hoffe, dass dich dieses Buch dazu inspiriert, hinaus in die *Natur* zu gehen und deine eigenen unvergesslichen Erfahrungen zu sammeln.

Und nicht vergessen: Sei gut vorbereitet, respektiere die Umwelt und habe Spaß!

*Wir sehen uns unterwegs!*  
*Iron*



# Warum wandern?

## Auf einer Wanderung passiert etwas Magisches.

Meine schönsten Erinnerungen habe ich auf Wanderungen gesammelt: Angeln mit Bekannten in der Natur, Schwimmen in Flüssen, die von Gletschereis gespeist werden, Sonnenuntergänge auf Berggipfeln genießen und Ziele erreichen, die ich nie für möglich gehalten hätte ... Dabei habe ich unterwegs viele wunderbare und einzigartige *Wanderfreundschaften* geschlossen. Ich werde auf ewig dankbar sein für diese *Erinnerungen*, die ich immer wieder durchleben kann.

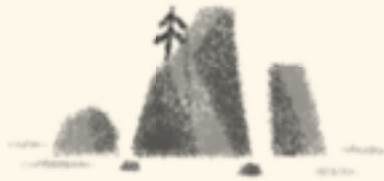
Dein zukünftiges Ich wird es dir danken, wenn du eine *körperliche Aktivität* findest, die dir *Spaß* macht. Bewegung ist der Schlüssel für ein längeres, glücklicheres und ausgeglicheneres Leben. Die Wälder, Berggipfel und Küsten dieser Welt sind mein Fitnessstudio.

Das Wichtigste jedoch ist, dass dich das Wandern in das *Hier und Jetzt* zurückholt. Wandern zwingt dich auf eine sanfte Art dazu, deine Komfortzone zu verlassen und den Alltag für eine Weile zu vergessen. So kannst du zu dir selbst und der Natur zurückfinden – das wirkt Wunder für deine *Gesundheit* und deine *Kreativität*. Genau hier findet die wahre Magie statt!

Egal wohin ich auch gehe, etwas ändert sich nie: Nach jeder Wanderung fühle ich mich *körperlich*, *geistig* und *emotional* besser.

*Ich habe nie darüber nachgedacht, weshalb das so ist. Ich habe mich einfach auf den Weg gemacht und war sofort begeistert.*

# Strände und Küstenwege



**Ein Weg entlang der Küste führt dich zurück in die Vergangenheit.**

Bereits unsere *Vorfahren* haben Küsten genutzt, um sich auf der Erde zurechtzufinden. Sie haben in vom Meer ausgespülten Höhlen gelebt, gejagt, gesammelt und vom Strand aus gefischt.

Eine gelungene Küstenwanderung kann dich sogar noch weiter zurückversetzen.

Suche nach *Versteinerungen*: Fußabdrücken von prähistorischen Tieren oder Pflanzen, die Millionen von Jahren vor den Menschen gelebt haben. Oder halte Ausschau nach Lebendigem: Schwärmen von Wasservögeln, die in den Klippen nisten, oder Ottern, Delfinen und Seehunden, die unter den Wellen nach Futter jagen.

Und vergiss nicht die *Gezeitentümpel*, in denen es nur so von Leben wimmelt.





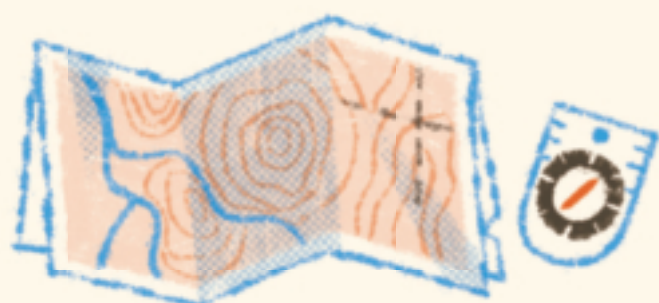
# Die zehn Essentials

Die „Liste der zehn Essentials“ geht bis  
in die 1930er-Jahre zurück.

Und es ist erstaunlich, wie relevant sie bis heute ist.

Alle Wandernden sollten diese zehn wichtigen Ausrüstungsgegenstände stets dabei haben, ganz egal wie kurz oder einfach die Wanderung ist.

Für eine Tageswanderung mag das vielleicht übertrieben wirken, aber das Ziel ist es, auf alles vorbereitet zu sein. Ich habe schon oft Leute getroffen, die sich sogar auf leichten Wanderungen verlaufen haben – man kann also nie wissen, wann man unterwegs jemandem helfen muss.



## 1. Orientierung

Eine Karte, ein Kompass oder ein GPS-Gerät helfen dabei, auf Kurs zu bleiben oder den Weg zurück zur Zivilisation zu finden.



## 2. Sonnenschutz

Sonnencreme, Sonnenbrille, eine Kopfbedeckung und lange Ärmel schützen dich vor starker Sonneneinstrahlung. Manchmal benutze ich sogar einen Schirm, wenn ich in einem heißen Gebiet ohne Schatten wandere.



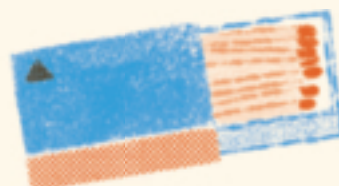
## 3. Extrakleidung

Ein oder zwei zusätzliche Schichten, wie zum Beispiel ein Fleece oder eine Daunenjacke, halten dich warm. Packe außerdem einen Regenschutz ein, wenn es nach Niederschlag aussieht.



## 4. Licht

Eine Taschen- oder Stirnlampe ist für Wanderungen nach Sonnenuntergang unerlässlich. Ich habe auch immer Ersatzbatterien dabei.



## 6. Feueranzünder

Ein Feuerzeug, Streichhölzer und Zündwolle helfen dir, ein Feuer zu entfachen. Sei es für Wärme oder um im Notfall Signale auszusenden. Ich trage stets zwei Feuerzeuge bei mir, für den Fall, dass eines nicht funktioniert oder der Brennstoff ausgeht.

## 5. Erste-Hilfe-Tasche

Mit einem Grundvorrat an Pflastern, Verbandsmaterial und Schmerzmitteln kannst du kleine Verletzungen und Gebrechen behandeln.





### 7. Reparaturset

Mit einem kleinen Reparaturset mit starkem Klebeband, Sekundenkleber und einem Taschenmesser kannst du flicken, was unterwegs kaputtgeht.



### 8. Essen

Nimm genug Nahrung mit, damit du auf der ganzen Wanderung versorgt bist. Manche packen Essen für einen zusätzlichen Tag ein, für den Fall, dass sie sich verlaufen.

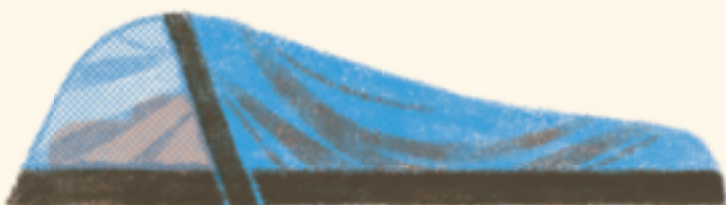


### 9. Wasser

Eine Wasserflasche oder ein Trinksystem stellen sicher, dass du mit genügend Flüssigkeit versorgt bist. Ich habe stets einen Wasserfilter dabei, damit ich auch aus einem Bach trinken kann, ohne krank zu werden.

### 10. Notfallunterkunft

Eine leichte Plane oder ein Biwaksack bieten Schutz, wenn du überraschend draußen übernachten musst. Falls du nichts dergleichen hast, reichen auch ein paar große Mülltüten oder eine Rettungsdecke.



## Moderne Ausrüstung

**Es gibt noch zwei weitere Dinge, die auf keiner Wanderung fehlen dürfen:**

**11. Klo-Ausrüstung** Darauf komme ich später noch zu sprechen ...

**12. Handy** Ein Handy kann der Rettungsanker sein, wenn du dich verlaufen hast (selbst ohne Empfang).

Auf meinem Mobiltelefon habe ich diverse Karten gespeichert, und ich nutze es als GPS-Gerät. Zudem mache ich unglaublich gerne Fotos von meinen Abenteuern. Es lohnt sich, unterwegs den Flugmodus zu aktivieren, das schont den Akku.



# Frühlings- wiesen



**Der späte Frühling und der Frühsommer eignen sich am besten, um Wiesenpfade zu erkunden.**

Farbenfrohe Wildblumen sprenkeln die Wiesen und blühen in voller Pracht. Schau genau hin – vielleicht entdeckst du sogar wilde Orchideen. Auf den Wiesen tummeln sich außerdem *Bestäuber* wie Schmetterlinge und Bienen, die auf der Suche nach Nektar die Pollen von Blüte zu Blüte tragen.

Halte Ausschau nach *Vögeln*, für die Insekten leckere Mahlzeiten sind. Wenn du dich ruhig verhältst, hörst du vielleicht ein Kaninchen, einen Hasen, Mäuse oder Eidechsen durchs Gebüsch huschen.

Zu dieser Jahreszeit kannst du in alten Waldgebieten traumhafte *Lichtungen* entdecken. Für nur ein paar Wochen im Frühjahr blühen mancherorts blaue Blümchen – Hasenglöckchen –, die den Boden wie einen Teppich bedecken.





# Keine Spuren hinterlassen – die sieben Grundsätze

Indem wir uns an diese sieben Grundsätze halten, schützen wir die Natur und helfen dabei, sie für künftige Generationen zu erhalten. Sei stolz darauf, dass du weißt, wie du verantwortungsbewusst mit der Natur umgehst.



## 1. Planen und vorbereiten

Plane deine Tour sorgfältig und bereite dich auf alle Eventualitäten vor.



## 2. Auf festem Grund gehen und zelten

Schütze die Umwelt, indem du nicht auf Pflanzen wanderst oder zeltest. Bleibe auf den Wegen und nutze bereits vorhandene Zeltplätze.



## 3. Müll korrekt entsorgen

Was du auspackst, packst du auch wieder ein. Das gilt auch für Orangen- und Bananenschalen.



## 4. Nichts verändern

Erhalte Vergangenes, indem du Steine, Pflanzen oder andere Dinge aus der Natur an Ort und Stelle lässt. Hinterlasse keine Steinmännchen.

## 5. Vorsicht mit Feuer

Überprüfe, ob du überhaupt ein Feuer anzünden darfst. Wenn ja, benutze die offiziellen Feuerstellen und halte das Feuer möglichst klein. Verwende dazu kleine Zweige und Äste, die bereits auf dem Boden liegen.



### Wichtig

Das Feuer muss unbedingt gelöscht sein, bevor du weitergehst.



## 6. Wildtiere respektieren

Beobachte Wildtiere aus der Ferne, gehe aber nicht näher heran und füttere sie auch nicht.



## 7. Rücksicht nehmen

Denke daran, dass auch andere die Natur genießen möchten. Nimm Rücksicht auf sie und mache keinen Lärm, so haben alle etwas von der Natur (laute Musik kann besonders störend sein).



Wenn du unterwegs Abfall findest, ihn aufhebst und entsorgst, ist das eine gute Sache, die dir bestimmt eine Menge Karmapunkte einbringt!