

**CONNEXIONS**

*Sach- und Adressbücher rund ums Reisen*

# **OUTDOOR**

*Tipps, Tricks und Kniffe  
für Abenteurer auf Weltreise*

**NORBERT LÜDTKE**

**DEUTSCHE ZENTRALE FÜR GLOBETROTTER**



**pmv**

*2. Auflage Frankfurt am Main 2010*

**PETER MEYER VERLAG**

## **AKTIV IN DER NATUR**

- 5 **Vorwort**
- 9 **Sport & Spiel in freier Natur**
- 10 Mit Kindern radeln
- 11 Rad & Mountainbike
- 13 Mit dem Fahrrad reisen
- 17 **Reisen mit Tieren**
- 19 Wanderreiten
- 22 **Wetter & Klima**
- 24 Kleidung
- 27 Was man so braucht
- 32 Reparieren & Improvisieren
- 33 Sonne & Hitze | 35 Sturm & Wind
- 36 Gewitter & Unwetter

## **RUCKSACK, ZELT & LAGERFEUER**

- 39 **Das Gepäck organisieren**
- 42 Camping & Lager
- 45 Koch- & Lagerfeuer
- 47 **Umgang mit Lebensmitteln**
- 49 Selbst kochen
- 53 Die Ernährung planen
- 55 Fleisch & Geflügel
- 56 Fische & Krustentiere
- 57 Salat, Gemüse & Getreide
- 58 Obst, Nüsse & Süßes
- 59 Hungern & Fasten
- 60 Trinkwasser & Getränke

## **WANDERN & TREKKING**

- 67 **Zu Fuß reisen**
- 72 Eine Tour planen
- 76 Rhythmus & richtiger Gang
- 78 Felsklettern
- 81 Geröllhänge & Schluchten
- 83 Alpine Hochtouren
- 84 **In Höhlen wandern und klettern**
- 88 In Höhlen tauchen
- 89 **Wintersport**
- 91 Kälte & Höhe
- 93 Erfrierungen

Höhenkrankheit	95	
Lawinengefahr	97	
<b>Strand, Meer &amp; Ufer</b>	101	<b>AUF DEM WASSER</b>
Gefahren durch Tiere im Wasser	103	
Gerätetauchen	104	
<b>Wasserwandern</b>	106	
Paddeln lernen 108   Paddeln auf See	110	
Wildwasser fahren	111	
Kälte & Wasser	112	
<b>Mit Schiffen &amp; Booten</b>	114	
Auf Segelschiffen	116	
Fit für einen Langzeit-Segeltörn?	118	
<b>Auf Straßen &amp; Pisten</b>	121	<b>ÜBER LAND REISEN</b>
Öffentliche Verkehrsmittel	125	
Mit Eisenbahn und Bus	127	
Trampen & Mitfahren	129	
Mit dem Lastkraftwagen	131	
Mit dem eigenen Fahrzeug	133	
Fahrzeugpanne	135	
Tanken & laden	137	
Wagen mieten & überführen	138	
<b>Wie man sich bettet</b>	141	
Übernachtungen	144	
Eine Unterkunft wählen	146	
Schlaf & Ruhe	148	
Sicherheit im Hotel	150	
<b>Dem Fremden begegnen</b>	153	<b>GAST &amp; KUNDE SEIN</b>
Gast & Gastgeber	155	
Kulturelle Konflikte	157	
Konflikte miteinander	158	
Glaube & Religion	160	
Zeit, Kalender & Feiertage	163	
Mit Schleppern umgehen	167	
Fahrer, Guides & Touren	169	
Kaufen & Besorgen 171   Handeln	173	
Souvenirs bewerten	175	

<b>KREATIVE LÖSUNGEN</b>	181	<b>Den Reiseablauf planen</b>
	183	Informationen bewerten
	185	Ein- & Ausreise
	187	Behörden   188 Botschaften & Konsulate
	190	Die Ankunft vorbereiten
	192	<b>Orientierung in der Natur</b>
	193	Verirrt?
	195	Orientierung in Städten
	196	Entfernungen schätzen & messen
	197	Messen und Zählen

<b>REISEFIEBER &amp; CO</b>	205	<b>Gesund bleiben</b>
	207	Erste Hilfe
	209	Mit Krankheit umgehen
	211	Ohne Arzt & ohne Arznei
	212	Reiseapotheke & Medikamente
	214	<b>Reise- &amp; Seekrankheit</b>
	215	Erschöpfung
	217	Durchfall & Verstopfung
	220	Fieber & Malaria
	222	Geschlechtskrankheiten
	223	Rückflug im Krankheitsfall
	224	Ein Testament abfassen
	225	Todesfall

<b>NOTLAGEN MEISTERN</b>	229	<b>Im Notfall</b>
	231	Unfall
	233	Gefahr & Risiko
	234	<b>Katastrophen</b>
	235	Erdbeben   236 Vulkane
	237	Brände
	238	Notsignale
	239	Gefahren durch Großtiere
	241	Gefahren durch Kleintiere
	243	Gefahren durch Gifttiere
	245	<b>Diebstahl</b>
	247	Gewalt und Überfall
	250	Staatliche Gewalt
	253	Unruhen & Terrorismus

**Das vorliegende Handbuch für den Weltentdecker ist ein Buch für Aktivitäten unterwegs und in der Natur, in Orten und bei der Begegnung mit Menschen. Es erschien in erster Auflage als Selbstreise-Handbuch Band 2. Alle Inhalte wurden überarbeitet und aktualisiert, ergänzt und neu strukturiert sowie mit Suchhilfen fürs Internet versehen.**

Das umfangreiche Feld der Reisevorbereitung ist einem anderen Buch in dieser Reihe vorbehalten (in den ersten vier Auflagen erschienen als Selbstreise-Handbuch Band 1, jetzt Globetrotter-Handbuch).

Wir fühlen uns Outdoor, wenn wir das Gewohnte zurücklassen. Outdoorer und Globetrotter wollen aktiv die Welt erleben, selbstbestimmt eigene Wege gehen im Fremden und Unbekannten. Manche reisen mit dem Rucksack durchs tibetische Hochland, andere mit dem VW-Bully durchs südliche Afrika oder als Backpacker durch Australien.

Abenteuer, Rucksackreisen und Outdoor sind eng verbunden. Die Natur genießen, die Welt entdecken, sich sportlich an Wasser, Wind und Bergen messen, Kulturen kennenlernen und Menschen begegnen ... All dies beginnt mit einem Aufbruch. Und zu jedem Aufbruch gehört das Risiko. Dieses Nachschlagewerk gibt praktische Ratschläge für alle Situationen unterwegs! Kluge Globetrottern bewältigen damit viele brenzlige Lagen.

- ▶ Ein Nothelfer gegen Pleiten, Pech & Pannen, wie ihn kein Reiseführer bietet!
- ▶ Spezifische Suchbegriffe aus der Praxis sind im Text hervorgehoben. Damit liefert jede gute Suchmaschine treffende und aktuelle Ergebnisse. Relevante Treffer werden einfacher erkannt.
- ▶ Übersichtliche Doppelseiten und Checklisten helfen, sich schnell zu orientieren. Neue Informationen können eingeordnet werden.
- ▶ Mehr Infos führen zu Hintergründen und Organisationen.

*»Der wahre Reisende weiß nicht, wohin die Reise geht, der wahre Abenteuerer weiß nicht, was er erleben wird. Seine Reisen führen ihn nicht eher in eine Richtung als in eine andere. Seine Neugierde ist nicht auf einen bestimmten Punkt gerichtet.«*

*(Chuang-tzu,  
365 – 286 v.Chr.)*



Die **Deutsche Zentrale für Globetrotter e.V.**, dzg, wurde 1974 gegründet. Sie ...

... ist der größte ideelle Globetrotter-Club Europas. ... publiziert seit 1975 die älteste noch erscheinende Reise-Zeitschrift für Globetrotter & individuell Reisende.

... ist seit 1974 der größte Veranstalter zahlreicher Globetrottertreffen. ... bietet seit 1997 das älteste Globetrotter-Forum im Internet.

Die gesammelten Erfahrungen der bislang fast 3000 Mitglieder flossen ein in das Outdoor-Handbuch. Mehr Infos:

[www.globetrotter.org](http://www.globetrotter.org),  
0700/globetrotter (6  
€/Min, Mo – Fr 9 – 18 Uhr  
12 €/Min).

#### Schreiben Sie an:

pmv Peter Meyer Verlag  
Schopenhauerstraße 11  
60316 Frankfurt am Main  
redaktion@PeterMeyer  
Verlag.de  
[www.PeterMeyerVerlag.de](http://www.PeterMeyerVerlag.de)

- ▶ Vor der Reise hilft dieses Kompendium die Informationsflut im Internet zu bändigen. Wenn jedoch noch so viele Internet-Informationen nicht mehr weiterhelfen, ist der persönliche Kontakt zu erfahrenen Gleichgesinnten hilfreich.
- ▶ Dazu dienen etwa die Globetrottertreffen der Deutschen Zentrale für Globetrotter dzg.

*Wir wünschen Dir viel Raum vor den Füßen und einen Blick für die Schönheiten der Welt.*

*Norbert Lüdtke und die Deutsche Zentrale für Globetrotter, dzg (Hrsg)*

Unsere Inhalte werden ständig gepflegt, aktualisiert und erweitert. Für die Richtigkeit der Angaben übernimmt der Verlag jedoch keine Haftung. | © 2. Auflage 2010

**Umschlag- und Reihenkonzept**, insbesondere die Kombination von Griffmarken und Schlagwort-System auf dem Umschlag, sowie Text, Gliederung und Layout, Karten, Tabellen, Piktogramme und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. | Abdruck und Einspeisung in elektronische Medien, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags | **Druck & Bindung**: AZ Druck, Kempten; [www.az-druck.de](http://www.az-druck.de) | **Umschlaggestaltung**: pmv, Agentur 42, Mainz, [www.agentur42.de](http://www.agentur42.de) | **Fotos**: wenn nicht anders angegeben, alle Rechte beim Verlag, siehe Nachweis beim jeweiligen Bild.

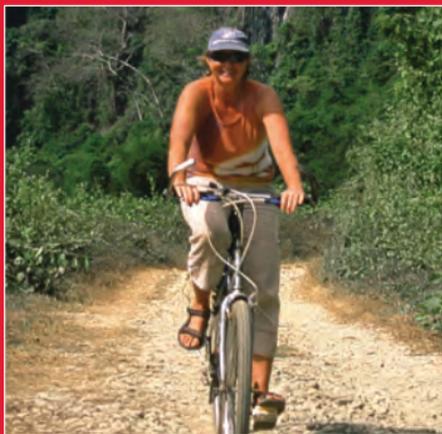
Titelfoto: Tanja Siegmund. | **Karten**: pmv Peter Meyer Verlag, Lizenzen auf Anfrage | **Lektorat & Layout**: Annette Sievers  
**Bezug**: über Prolit, Fernwald-Annerod, oder über den Verlag, [vertrieb@PeterMeyerVerlag.de](mailto:vertrieb@PeterMeyerVerlag.de), ☎ 069/49 44 49

**ISBN 978-3-89859-506-3**

Klimaneutral und auf umweltfreundlich  
hergestelltem FSC-Papier gedruckt.



# AKTIV IN DER NATUR



**AKTIV IN DER NATUR**

**RUCKSACK, ZELT & LAGERFEUER**

**WANDERN & TREKKING**

**AUF DEM WASSER**

**ÜBER LAND REISEN**

**GAST & KUNDE SEIN**

**KREATIVE LÖSUNGEN**

**REISEFIEBER & CO**

**NOTLAGEN MEISTERN**



WILLY RIB...

## SPORT & SPIEL IN FREIER NATUR

**Oft ergibt sich unterwegs die Möglichkeit, einen Freizeitsport erstmalig auszuüben: Reiten, Tauchen, Ski fahren ... Die Gelegenheit reizt – aber wie sicher ist das? Und wie umweltverträglich? Selbst ein gewohnter Sport kann unter veränderten Bedingungen unbekannte Gefahren bergen. Sonne und Wasser, Höhe und Wetter, aber auch die Rettungseinrichtungen sind anders als zu Hause.**

Passen Sie Ihr Vorhaben, Ihre Ausrüstung und Ihr Verhalten dem Schwierigkeitsgrad der Freizeitsportart an.

### Sie sollten wissen:

- welchem Schwierigkeitsgrad Sie sich aussetzen,
- ob die nötige Ausrüstung vorhanden ist,
- welche Gefahren möglich sind und wie man sie erkennt,
- welche Vorsichtsmaßnahmen Sie ergreifen können,
- welche Notfall- und Rettungsmaßnahmen angebracht sind.

### Dies ist meist sinnvoll:

- ▶ Hinterlassen Sie bei Freunden, im Hotel, bei Organisationen Ihren detaillierten Touren- und Zeitplan mit Reserven und Verspätungen. Sie haften für den Aufwand zur Suche und Rettung. Sie können Kosten und Schäden vermeiden, wenn Sie für eine gute Information sorgen.
- ▶ Gehen Sie nicht alleine los, suchen Sie sich einen Begleiter.
- ▶ Beachten Sie die Wettervorhersage.

Die IUCN definiert National Parks: »Protected area managed mainly for ecosystem protection and recreation. Natural area of land and/or sea, designated to protect the ecological integrity of one or more ecosystems for present and future generations, exclude exploitation or occupation inimical to the purposes of designation of the area and provide a foundation for spiritual, scientific, educational, recreational and visitor opportunities, all environmentally and culturally compatible«.

**Internet-Suche:** Greenpeace, WWF, Natursport, Outdoor-Sport, Abenteuer, Globetrotter, Survival, Ausrüstung

## Mit Kindern radeln

### Kinder planen die Route mit:

- ▶ Berücksichtigen Sie bei der Zeitplanung häufige Pausen.
- ▶ Wählen Sie ruhige und möglichst autofreie Strecken aus.
- ▶ Planen Sie die Route auch mit kürzeren Alternativen.
- ▶ Gestalten Sie die Route abwechslungsreich und wählen Sie Rastplätze, an denen sie spielen und toben können.
- ▶ Steile Abschnitte, Pisten mit Schotter, kraftraubendem Sandboden oder unebenem Belag sollten nicht vorkommen oder sehr kurz sein.
- ▶ Bringen Sie kleine Packtaschen an den Kinderfahrrädern für Kleidung und Spielzeug an. Denken Sie an essen und trinken.

### Bereiten Sie Ihre Kinder und deren Räder vor:

- ▶ Das Kind muss das Rad sicher beherrschen, also üben Sie mit ihm aufsteigen, losfahren, bremsen, ausweichen ...
- ▶ Prüfen Sie den technischen Zustand des Rades vor der Tour und zwischendurch: Bremsen, Luftdruck, Licht, Lenker, lose Teile ...
- ▶ Stellen Sie Lenker, Sattel, Bremsen etc. möglichst bequem ein.
- ▶ Signalfähnchen und Wimpel bringen zusätzliche Sicherheit, insbesondere bei kleinen Fahrrädern und Anhängern.
- ▶ Verabreden Sie mit den Kindern klare Signale für Halten und Weiterfahren sowie für das Verhalten an Kreuzungen und Gabelungen.

### Beachten Sie während der Fahrt:

- ▶ Fahren Sie nur mit ausgeruhten Kindern los.
- ▶ Schutz gegen Sonne, Regen, Wind, Staub, Wärme, Kälte macht die Tour leichter erträglich, besonders wenn das Kind vor Ihnen sitzt.
- ▶ Befestigen Sie den Schnuller an der Kleidung des Kindes.
- ▶ Im Kindersitz langweilt sich das Kind, es ermüdet.
- ▶ Im Kindersitz, dem Fahrtwind ausgesetzt, kühlt das Kind schnell aus.
- ▶ In einem Fahrradanhänger sind auch lange Touren möglich, denn die Kinder können schlafen, essen und etwas spielen.
- ▶ Räder mit Stützrädern sind für Radtouren ungeeignet.
- ▶ Ein Erwachsener sollte immer hinter den Kindern fahren, bei zwei begleitenden Erwachsenen kann einer vorfahren.

• **Tipp:** Betrachten Sie die Tour mit Kinderaugen und beteiligen Sie sie so intensiv wie möglich. Unterwegs nötig: Schutz gegen Sonne, Regen, Wind, Staub, Wärme, Kälte, sowie Kindersitz, Anhänger, Wimpel, Packtaschen.

## Rad & Mountainbike

### Schwierigkeitsgrade beim Radfahren:

- 1: leicht** – Ohne große Steigungen und langsam gefahren, sind Strecken bis 40 km auch für wenig Geübte und Jugendliche geeignet.
- 2: mittelschwierig** – Strecken bis 60 km mit leichten Steigungen, leicht erhöhtem Tempo fordern den ausdauernden Gelegenheitsradler.
- 3: anspruchsvoll** – Strecken bis 80 km mit Höhenunterschieden fordern ein zügiges Tempo, eine Gangschaltung und geübte Radler.
- 4: schwierig** – Strecken bis 120 km und teilweise starker Steigung eignen sich für trainierte Radler, die ein hohes Tempo durchhalten.

### Schwierigkeitsgrade beim Mountainbiking:

- 1: leicht** – Der Weg ist Kfz-frei und besitzt eine gute Feinschotter- oder ebene Asphaltdecke. Steigungen und Gefälle bis 5 %, auf kurzen Strecken maximal 10 %. Längere Anstiege fehlen, Steigung und Gefälle wechseln häufig. Gefahrenstellen fehlen oder werden besonders gekennzeichnet. Mit normalen Fahrrädern auch von Kindern ab 10 Jahren befahrbar.
- 2: mittelschwierig** – Der Weg ist auf landwirtschaftlichen und Lkw-Verkehr eingerichtet. Die Fahrbahndecke ist uneben, Geländer und Zäune fehlen, anschließendes Steilgelände ist ungesichert. Einrichtungen zur Entwässerung, Sperrern und Schranken, im Wegbereich lagernde Güter und abgestellte Maschinen können plötzlich den Weg versperren. Die Steigung beträgt 5 – 12 %, auf kurzen Strecken bis 17 %. Unübersichtliche Kurven erfordern sportliches Können und defensives Verhalten möglichst mit Mountainbikeausrüstung.
- 3: schwierig** – Anspruchsvolle Strecke, die den Schwierigkeitsgrad 2 in jeder Hinsicht überbietet. Vorausschauendes Fahren und MTB-Ausrüstung sind erforderlich.

### Vor der Fahrt Rad durchchecken und Probe fahren:

- Räder (Rundlauf, Acht) und Reifen auf Luftdruck und Profil
- Bremsen und Schaltungen
- Kette, Kettenspannung
- Licht vorne und hinten
- Sattel- und Lenkereinstellung, fester Sitz
- Laufen die Lager geräuschlos und glatt?
- Pedale fest und ohne Spiel?

## Wichtige Ausrüstung:

- Helm
- Knie- und Ellenbogenschützer
- Fahrradschloss
- Wasserflasche, Satteltasche, Lenkradtasche
- Anhänger, Kindersitz
- Pumpe für Dämpfer und für Reifen
- In Gegenden mit wilden Hunden langen Stock griffbereit am Fahrrad
- Manche Radler empfehlen einen Regenschirm für Regen von hinten.

## Reparaturmaterial [ Improvisieren], zusätzlich:

- Reifenheber
- Gabel-, Konus-, Inbus-, Speichen- und Tretlagerschlüssel
- Kettenspanner und -nietendrücker mit Ersatzstift
- Rohloff Caliber, Kettenverschleißlehre
- Kranzabnehmer und Kurbelabnehmer
- Fahrradflickzeug
- Bremsklötze, Speichen, Schuhplatten
- Kette und Kettenöl
- Kettenblatt vorn (Anzahl Zähne? Durchmesser Lochkreis?)
- Schlauch und Reifen, grobstollig
- Schaltkabel, lang
- Schaltung 8-fach Grip-Shift, mit Kabel
- Spannachse lang
- Wechselrädchen, XT

## Während der Fahrt:

- ▶ Kurze Tagesetappen, hören Sie auf Ihren Körper.
- ▶ Die Nacht muss erholsam sein, sonst ist ein Erholungstag nötig.
- ▶ Rückenschmerzen deuten auf eine falsche Sattelposition hin.
- ▶ Knieprobleme verschwinden oft, wenn Sie öfter einen kleinen Gang wählen.
- ▶ Schützen Sie sich vor Auskühlung und Hitze [ Wetter, Klima & Kleidung].
- ▶ Mountainbiker fahren nur auf breiten Wegen, nicht querfeldein, meiden Wandererrouten und respektieren die langsameren Wanderer.

**Internet-Suche:** Hardtail, Full Suspension Bike (Fully), Cross-Country-MB, Enduro, Reise-  
rad, Tourenradler, Dachgeber, Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club ADFC

☀ **Tip:** Morgens ist der Körper leistungsfähiger, also sollte das meiste bis Mittag hinter Ihnen liegen. Mit »Pannennilch« lassen sich viele platte Reifen vermeiden.

## Mit dem Fahrrad reisen

**Mit dem Fahrrad zu reisen, hat viele Vorteile. Sie können abseits aller großen Touristikrouten fahren, mehr Gepäck als beim Wandern mitnehmen, bereisen das Gastland intensiv und sind bei alledem stets flexibel und ungebunden. Darüber hinaus kann es eine kostengünstige Form des Reisens sein. Je nachdem, ob Sie Kilometer abspulen oder etwas sehen wollen, werden Sie 200 oder 20 km pro Tag radeln.**

Vor einer größeren Tour sollte man zu Hause ausprobieren, wie weit man ohne Anstrengung mit Gepäck fahren kann. Training ist nicht notwendig; um schmerzhaft Stellen bei langem Sitzen auf dem Sattel aber zu vermeiden, sollten Sie 10 Tage vor dem Reisebeginn täglich 1 – 2 Stunden fahren und (ganz wichtig!) drei Tage vor dem Start dann nicht mehr. Dann überkompensiert der Körper die schon vorhandenen Druckstellen und die Tour geht ohne Schmerzen los. Fangen Sie einfach mit kleinen Tagesetappen (25 – 50 km) an! Gewöhnen Sie Ihren Körper allmählich an längere Strecken und setzen Sie niemals die Tagesetappen zu hoch an.

## Das richtige Reiserad

Die Wahl des Fahrrades hängt von den Straßenverhältnissen und der Topografie des Reiselandes ab. Darüber sollten Sie sich vorher genauestens informieren. Grundsätzlich ist jedes verwindungssteife Fahrrad mit stabilen Gepäckträgern geeignet. 26-Zoll-Fahrräder sind robuster und auf nicht asphaltierten Straßen leichter zu handhaben. Ebenso sind Ersatzteile einfacher zu organisieren und meist auch günstiger. 28-Zoll-Fahrräder sind laufruhiger und angenehmer auf Asphalt. Für unbefestigte Straßen eignet sich kein Rennrad oder Reiserad mit schmalen Reifen. Auf Erdstraßen fahren Sie am besten mit einem **Mountainbike**, das mit stabilen Gepäckträgern und Flaschenhaltern nachgerüstet wurde. Supergefederte Mountainbikes, für die im Gastland selten Ersatzteile zu finden sind, sind ungeeignet. Wenn damit zu rechnen ist, dass der überwiegende Teil der Reisestrecke auf glattem Belag gefahren wird, ist ein **Trekking-Rad** sinnvoll.

**Reiseradrahmen** stehen in Stahl oder Aluminium zur Verfügung. Alurahmen sind steifer, leichter und meist günstiger, doch lassen sich Brüche nur mit speziellen, seltenen Alulöttern reparieren und die Lötstelle hält meist nicht

☛ **Tipp:** Listen Sie die verschiedenen Größen und Arten der Schraubverbindungen an Ihrem Fahrrad auf. Je einheitlicher und üblicher, desto weniger Werkzeug benötigen Sie. Kaufen Sie nur hochwertiges Werkzeug.

lange. Stahlrahmen sind schwerer, teurer und halten länger, wenn die Endstücke gemufft sind. Sie lassen sich leichter schweißen. Die Entscheidung für den Rahmen hängt davon ab, mit welchen Straßenzuständen zu rechnen ist. Das Gewicht ist zweitrangig.

Ein Reiserad sollte auf jeden Fall eine 1:1-**Übersetzung** oder sogar eine Untersetzung haben, die es erlaubt, auch hügelige und bergige Strecken zu genießen.

Ein **Ledersattel** ist empfehlenswert, da er Feuchtigkeit besser aufnimmt als ein Kunststoffsattel und sich der Anatomie des Fahrers anpasst. Den Sattel sollten Sie schon vor der Reise einsitzen. Das geht schneller, wenn Sie ihn mit Lederfett einreiben, 30 Minuten in den mäßig warmen Backofen legen, und dann mit dem geschmeidigen Sattel ein bis zwei Stunden eine kleinere Tour unternehmen. Meist passt der Sattel dann wie angegossen. Während der Reise sollte der Ledersattel mit Lederfett gepflegt werden.

Der **Lenker** sollte mehrere Griffmöglichkeiten haben. Verschiedene Griffpositionen erlauben mehrere Haltungsformen, schonen die Hände und vermindern Nackenschmerzen. Mountainbike-Lenker können Sie zu diesem Zweck an den Enden mit Lenkerhörnchen versehen. Brezel-Lenker bieten ergonomisch geformte Griffmöglichkeiten.

Das Fahrrad sollte mindestens eine, besser zwei oder drei **Trinkflaschenhalterungen** erhalten.

**Schutzbleche** sind ratsam bei europäischen Wetterbedingungen. Diese können jedoch auf Rüttelpisten durchvibrieren oder sich auf schlammigen Pisten so mit Dreck zusetzen, dass die Reifen blockiert werden. Je nach Situation verzichten deswegen einige Reiseradler lieber auf die Schutzbleche.

Ein unumstößliches Fahrrad-Gesetz besagt: »Irgendwann geht alles kaputt.« Am liebsten dann, wenn gerade kein Ersatz zu beschaffen oder eine **Reparatur** unmöglich ist. Wo viel Hightech und Extras ans Fahrrad angebaut sind, kann viel kaputt gehen. Bei einem Reiserad sollte deshalb immer darauf geachtet werden, wie reparaturanfällig ein Teil ist und ob Defekte mit eigenem Werkzeug und ohne fremde Hilfe behoben werden können. Zudem reizt jeder zusätzliche Schnickschnack diebische Elstern.

☀ **Tip:** Gewicht sparen kann, wer wenig Kleidung mitnimmt und häufiger wäscht. Wer mit Mehreren unterwegs ist, kann die Räder identisch und mit einheitlichen Schrauben ausstatten sowie gemeinsam zu nutzende Dinge nur einmal mitnehmen.

## Gepäcktransport

**Gepäckträger** müssen stabil und schwingungsarm sein. Wenn am Vorderrad ein *Low-Rider* (tief hängender Vorderradgepäckträger) montiert ist und dort die schwersten Gegenstände verstaut sind, lässt sich das Gewicht besser verteilen. Dann ist auch die Straßenlage am besten. Schwere *Low-Rider* machen allerdings die Lenkung etwas träger. Wichtig sind stabile und möglichst wasserdichte **Packtaschen**. Großen Wert sollte man auf die Befestigung der Taschen legen. Werden sie am Gepäckträger nur eingehängt, dürfen sie sich bei Schlaglöchern nicht von allein aushängen. Scheuen Sie sich also nicht, beim Radausstatter die Gepäcktaschen auszuprobieren, denn auf der Straße müssen diese Taschen einiges aushalten. Für evtl. Löcher ein Reparaturset mitnehmen. Vorne ist eine abnehmbare **Lenkertasche** mit Fächern sinnvoll. Dort lassen sich alle wichtigen Dokumente, Geld und Fotoapparat bequem unterbringen. Man kann sie überall mit hinnehmen und einschließen. Abzurufen ist von Dreifach-Gepäcktaschen und großen Rucksäcken.

## Bekleidung

Die Fahrradbekleidung bleibt eine individuelle Angelegenheit. Am wichtigsten ist die Überlegung, wohin die Reise geht und wie das Wetter dort ist. Viele bevorzugen eine Hose mit Leder- oder Polstereinsatz, um Sitzprobleme zu vermeiden. Bei den Schuhen sollte man überlegen, ob man auch mal wandern will. Auf jeden Fall gehören Regenjacke und -hose ins Gepäck. Am flexibelsten ist das »Zwiebelprinzip«, also mehrere Bekleidungsschichten übereinander. Eine gute Windjacke, deren Ärmel mit einem Reißverschluss abzutrennen sind, passt dazu.

Auffällig bunte Radkleidung ist zwar trendig, sorgt aber vielleicht auch für ungewollte Aufmerksamkeit, Unverständnis oder Gelächter von Einheimischen. So sind gerade in moslemischen Ländern Bikershorts für Frauen und Männer tabu. Für Frauen empfiehlt sich dort z.B. ein langer Rock über der Hose.

► **Prüfkriterien** für die Kleidung: leicht, kleines Volumen, atmungsaktiv, winddicht, wasserdicht, gut sichtbar, universell, reparaturfreundlich.

## Ausrüstung

Mit Zelt, Isomatte und Kocher reist man deutlich unabhängiger. Die schönsten Stellen in der Natur werden dann zum Übernachtungsort, oft helfen auch

- **Tipp:** Mit Lüsterklemmen können Sie gerissene Schalt- oder Bremszüge flicken.
- **Tipp:** Die hinteren Brems- und Schaltzüge ausmessen und mehrere Ersatzzüge mitnehmen; für vorne kann man diese passend kürzen.

die Einheimischen weiter, wenn man sie fragt. Dadurch kommt man auch mit den Menschen in Kontakt und ist nicht auf anonyme Hotels angewiesen. Zwar kann die Ausrüstung schwerer als bei Rucksackreisen sein, doch lassen Sie sich nicht von ihren Fahrradtaschen dazu verleiten, alles Mögliche mitzunehmen! Schließlich müssen Sie es radelnd jeden Berg rauf bewegen. Beim Radreisen ist weniger mehr.

## Transport

Vergleichen Sie schon vor der Buchung die Transportkonditionen der Fluggesellschaften und melden Sie das Fahrrad an. Vor Flügen müssen Pedale abgeschraubt (15er-Schlüssel), der Lenker gedreht, die Luft aus den Reifen gelassen und empfindliche Teile (Lenkerband, Schaltgriffe, Umwerfer etc.) abmontiert oder geschützt werden (z.B. mit Schaumstoff).

Auf Fähren und Schiffen gibt es so gut wie nie Probleme. Im Laderaum findet sich immer ein Platz fürs Rad; lange Spanngummis sind hilfreich, um es gegen Umfallen zu sichern. Mit dem Zug wird es etwas schwieriger. Gerade im Ausland sollte man sich immer vorher erkundigen, ob es ein Stellplatz für Räder gibt, ob aufgegeben, reserviert oder selbst verladen werden kann bzw. muss. In vielen Ländern gibt es auch Mitnahmemöglichkeiten per Lastwagen oder in Langstrecken-Reisebussen. Wertsachen nicht am Rad lassen.

**Internet-Suche:** Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club ADFC, European Cyclists' Federation ECF, International Human Powered Vehicle Association IHPVA

**Hersteller:** Magura, Schlumpf, Shimano, Mavic, Sachs, Stronglight, AeroSpoke, Brooks, Continental, Schwalbe, Rohloff, Zipper

### Checkliste: Werkzeuge und Ersatzteile für Fahrradtouren

#### Minimalausstattung:

- Luftpumpe
- Flickzeug mit Knochen, Reifenheber
- 2 Ersatzschläuche
- Speichenschlüssel
- Speichen mit Nippeln
- Brems- und Schaltzüge

#### für längere Touren:

- Kugellagerkugeln
- 2 Ersatzmäntel
- Schrauben und Muttern
- Maul- und Inbusschlüssel
- Ersatzkettenglieder
- Schnur

#### Für Touren mit hohem Verschleiß lohnen sich noch:

- 2 m Draht für Reparaturen
- Kette
- Bremsgummis
- Hinterachse
- Öl oder Fett
- Kabelbinder
- Klebeband
- Lederfett

## REISEN MIT TIEREN

**Das Reisen mit Tieren setzt Erfahrung voraus, Einfühlungsvermögen und den »Equidenpass« als Identitätsdokument für Einhufer: Pferde, Esel, Zebras, Maultiere etc. Er kostet zwischen 60 und 150 Euro.**

Tiere erleichtern als Zug-, Last- oder Reittiere die Reise. Sie erschließen Regionen, die kein Wagen befahren kann. Dabei gelten folgende mittlere Strecken pro Tag (7 Stunden), die je nach Größe und Zustand des Tieres erheblich schwanken können. Einen Anhaltspunkt für die Belastbarkeit liefert das Stockmaß des Tieres.

Tier	kg-Last	km	Tier	kg-Last	km
Elefant	460	25	Pferd	60	39
Maultier	181	46	Esel	54	39
Maultier	136	58	Ochse	55	24
Maultier	90	91	Kamel	150	25
5er-Huskyschlitten	200	60			

**Esel** sind in erster Linie Zug- und Lasttiere, obwohl sie auch geritten werden können. Bei für Esel unklaren Situationen oder Gefahr bleiben sie einfach stehen. In der Gruppe laufen sie gerne hintereinander in langer Reihe. Esel beherrschen Schritt, Trab und Galopp, selten Passgang, noch seltener Tölt. Sie springen erst, wenn sie ein Hindernis genau untersucht haben, bremsen also vorher.

Ein Reitesel sollte mindestens 4 Jahre alt und groß genug sein für das Packgewicht. Ein Zugesel kann das Zweifache seines Gewichtes ziehen, also etwas weniger als Pferde. Beim Einfahren muss der Esel langsam an das Geschirr gewöhnt werden. Als Packesel eingesetzt, sollte die Packlast 20 % des Eigengewichtes nicht überschreiten. Zum Tragen eignen sich besonders doppelseitige Bastkörbe.

### Ausrüstung:

- Westensättel, Distanz- und Wanderreitsättel für Pferde eignen sich auch für Esel, normale Sättel dagegen nicht. Zwischen Sattel und Wirbelsäule müssen unbelastet etwa 5 cm Abstand frei sein.
- Das Sattelkissen (Selett) wird mit Filz unterlegt, damit der besonders spitze Rücken des Esels gut geschützt ist.
- Karabinerhaken für den Backenriemen der Trense
- Trense ohne Kehlrriemen und Halfter
- Schweifriemen, der den Sattel hinten hält
- Gerte

**Ein guter Esel** wirkt harmonisch und nicht nervös, sondern freundlich und aufmerksam. Eine fehlerhafte Erziehung und eine falsche, nicht tiergerechte Behandlung führen zum Gegenteil. Er hat folgende Merkmale:

- Ein gerades oder ganz leicht gebogenes Profil.
- Die Beine stehen gerade, Vorderbeine in X-Form gelten als Fehler.
- Der Huf ist zylindrisch und bildet mit dem Fuß eine gerade Linie.
- Nicht zu schwerer und langer Kopf mit kräftigem, geradem Hals.
- Der Kiefer mit aufeinander treffenden Zähnen in einer Reihe.
- Eine genügend breite und tiefe Brust.
- Der Widerrist darf nicht flach sein und liegt höher als die Kruppe.
- Die muskulösen Lenden sind etwas kürzer als beim Pferd.
- Der Schwanz ist hoch angesetzt.
- Eine muskulöse Schulter ist gut mit dem Brustkorb verbunden.

Das **Maultier** ist ein Nachkomme von Pferdestute und Eselhengst, beim **Maulesel** sind es Eselstute und Pferdehengst.

Wie der Esel schließt sich das Maultier dem Menschen gerne an, trifft aber in manchmal seine eigenen Entscheidungen. »Sturheit« ist eine vom Esel geerbte Schutzreaktion vor falschem Verhalten. Maultiere sowie Maulesel sind sensibel, und ein durch falsche Erziehung verdorbenes Tier ist kaum zu korrigieren.

Mulis sind sehr gelenkig, im Gebirge sehr trittsicher und zuverlässig als Trag- und Reittier. Ihre Ausbildung ist schwieriger als bei Pferden und erfordert mehr Zeit. Maultiere sind langlebiger, leichtfuttriger, gesundheitlich stabiler und temperaturunempfindlicher als Pferde, größer und stärker als Esel und nicht so nässempfindlich.

**Kamel** ist die Gattungsbezeichnung für langhalsige und hochbeinige Paarhufer, u.a. *Lama*, *Alpaka* und *Vikunja*. Das *Trampeltier* hat zwei, das *Dromedar* nur einen Höcker. Die Höcker enthalten Fettreserven. Die Höhe des Kamels trennt es von der bodennahen Heißluftschicht, die Nüstern kann es gegen den Sand verschließen. Das Dromedar kann eine Woche ohne Wasser auskommen und bis zu 25% seines Körpergewichts durch Wasserverlust verlieren.

**Internet-Suche:** Esel- und Mulifreunde e.V., Haltungsempfehlungen, Interessengemeinschaft für das Maultier e.V. IGM, Alaska Husky Schlittenhund, Deutscher Schlittenhundesportbund

**Tip:** Suchen Sie ein Zug-, Last- oder Reittier? Ohne eigene Erfahrung benötigen Sie dazu einen kundigen Begleiter.

## Wanderreiten

Als Reitpferde gelten Kleinpferde, Araber, Warmblüter. Hengste sind bewegungsaktiver und verspielter als Stuten und lieben Scheinkämpfe. Sie zu führen, verlangt Erfahrung. Umgänglicher als beide ist der kastrierte Hengst (Wallach). Pferde werden oft nach ihrer Farbe benannt, neben Schimmel (weiß) und Rappe (schwarz) auch Fuchs (rötlich), Falbe (hell) u.a.

### Beobachten Sie vor der Auswahl eines Pferdes:

- Der Zustand von Stall, Sattelkammer und anderen Pferden zeigt die Sorgfalt, mit der die Pferde gehalten werden.
- Tobt es sich nach dem Verlassen des Stalls aus oder will es zurück?
- Ist es dominant oder ängstlich?
- Akzeptiert es den Zaun?
- Je höher Kopf und Schweif, desto weniger reitgeeignet ist es.
- Ist der Gesamteindruck harmonisch? Verwachsungen und Fehlhaltungen können durch falsche Zucht und Haltung entstehen und führen zu Schwächen beim Reiten oder Fahren.
- Wie verhält sich das Pferd gegenüber einem vertrauten Reiter?
- Erproben Sie das Pferd unter den Bedingungen, für die Sie es kaufen oder mieten: im Gelände, in Trab, Galopp, beim Durchqueren von Bächen, unter Bäumen etc.

### Schwierigkeitsgrade beim Reiten:

- 1: leicht** – Einfaches Gelände, ohne Springen, auch für sattelunerfahrene Anfänger mit geringer Kondition möglich.
- 2: noch leicht** – Kleine Hügel, enge Wege, ohne Springen, erfordert Geländeerfahrung, Erfahrung durch 25 – 50 Reitstunden und ausdauernde Kondition.
- 3: mittel** – Schwierige Passagen mit niedrigen Ästen querfeldein im unwegsamen Gebiet. Vereinzelt Springen erfordert völlige Sicherheit in allen drei Gangarten und eine sportliche, ausdauernde Kondition.
- 4: schwierig** – Schwieriges Gelände erfordert Erfahrung und ständige Aufmerksamkeit, Sicherheit auf fremden temperamentvollen Pferden und Kondition für stundenlange Ritte und Märsche.
- 5: sehr schwierig** – Außergewöhnlich schwieriges Gelände mit steilen Passagen, Gräben, sehr engen Stellen und häufigen Sprüngen mit schwierigen, temperamentvollen Pferden, auch Hengsten, erfordert hohe Sportlichkeit und überdurchschnittliche Ausdauer.

Tragen Sie Ihre **persönliche Ausrüstung** ein:

- Reitmantel, Friesennerz oder Poncho bis über Sattel und Stiefel
- Reithelm oder Hut mit sturzsicherem Einsatz
- Reithose ohne dicke Nähte an den Innenseiten
- Gürteltasche
- Unterwäsche aus Baumwolle oder atmungsaktiven Kunstfasern, ohne Nähte oder Verzierungen im Sitzbereich
- Gummistiefel für kühle und feuchte Regionen
- Stiefel aus Wild- oder Fettleider mit weitem Schaft, seitwärts geschnürt, mit kräftiger Gummisohle und Absatz
- knöchelbedeckende Reitturnschuhe, Jodhpur-Stiefel, Chaps

### Den Wanderritt vorbereiten:

- Adresslisten für Wanderreitquartiere
- Karten mit Reitwanderwegen
- Impfpässe der Pferde

Testen Sie die **Ausrüstung für das Pferd** vor dem Wanderritt:

- Packtaschen vorne und hinten mit je 4 Spanngurten befestigt
- Vorderzeuge, hinterer Bauchgurt
- Sattel mit großer Auflagefläche
- Sattelpads und Schaffell, Sattelgurtschoner
- Wanderreithalter mit Gebiss oder Halfter mit Strick
- Zügel, Trense, Sidepull
- Regendecke, Deckengurt
- Striegel, Bürste, Hufkratzer, kleine Hufaspel (Surform)
- Hufschutz, Hufmesser (breite Klinge), Schleifstein
- Futtertonne mit Kraftfutter und Leckerlis zum Locken
- Wasserkanister
- Transporthalter, -gamaschen
- Longen zum Verladen
- Sattelbock, Weide- und Abschwitzdecken
- Wander-Elektrozaun: Gestänge, Kabel, Isolatoren, Spanngurte, Draht, Spule, Griffe

**Reparaturset** [↗ Improvisieren], zusätzlich:

- Lederahle, Lederschnüre, Notbeschlagswerkzeug, Klappsäge
- Reservenägel für Trotters und Eisen
- Reservekarabiner für Zügel und Gebiss

