Nachtwandern: Wie man die Welt bei Mondlicht sieht

Nachtwandern muss nicht das Ergebnis einer schlecht geplanten Tageswanderung sein; es kann eine erfreuliche und lohnende Erfahrung für sich sein. Bevor Sie blindlings in die Hügel marschieren, um im Dunkeln um sich zu schlagen, bevor Sie die Suche und Rettung auf Ihrem Smartphone anrufen (das wahrscheinlich einen leeren Akku hat, weil es als Taschenlampe verwendet wird), bereiten Sie sich mit unserem Leitfaden für Nachtwanderungen auf eine sichere und sichere Nacht vor angenehme Nacht. Warum Nachtwandern? KlimaDies gilt selten in Großbritannien und Nordeuropa, wo ich die meisten meiner Wanderungen mache. Wenn Sie jedoch in heißeren Gegenden durch Trocken- oder Wüstenregionen wandern, …

Nachtwandern muss nicht das Ergebnis einer schlecht geplanten Tageswanderung sein; es kann eine erfreuliche und lohnende Erfahrung für sich sein.

Bevor Sie blindlings in die Hügel marschieren, um im Dunkeln um sich zu schlagen, bevor Sie die Suche und Rettung auf Ihrem Smartphone anrufen (das wahrscheinlich einen leeren Akku hat, weil es als Taschenlampe verwendet wird), bereiten Sie sich mit unserem Leitfaden für Nachtwanderungen auf eine sichere und sichere Nacht vor angenehme Nacht.

Warum Nachtwandern?

KlimaDies gilt selten in Großbritannien und Nordeuropa, wo ich

die meisten meiner Wanderungen mache. Wenn Sie jedoch in heißeren Gegenden durch Trocken- oder Wüstenregionen wandern, kann es vorteilhaft sein, in den kühleren Nächten Entfernungen zurückzulegen und sich tagsüber auszuruhen.

Ausdauerwandern Wenn Sie zu diesen Ultramarathon-Typen gehören, die gerne Strecken wie den Appalachian Trail in 46 Tagen absolvieren, dann müssen Sie irgendwann einmal eine Nachtwanderung machen. Wenn Sie eher ein Sterblicher sind, erfordert selbst so etwas wie die Drei-Zinnen-Herausforderung wahrscheinlich eine Nachtwanderung.

Verbesserte SicherheitskompetenzDie besten Pläne von Mäusen und Menschen gehen oft schief, sagt das Sprichwort, und sorgfältig geplante Tageswanderungen und Trekkings sind nicht anders. Wenn Sie Nachtwanderungen üben, sind Sie besser darauf vorbereitet, mit dem Unerwarteten fertig zu werden, falls/wenn Tageswanderungen schief gehen.

Ob Sie sich für Landschaften, wild lebende Tiere oder die Beobachtung von Sternen interessieren, die Welt kann ein fremder Ort sein, wenn es dunkel wird. Das Licht spielt den Augen einen Streich, das Kriechen und Krabbeln kommt heraus, um zu spielen, und der Nachthimmel erweckt immer wieder Ehrfurcht und Staunen. Die Erde ist nachts ein ganz anderer Ort: Sie sieht anders aus, hört sich anders an und riecht sogar anders.

alt=ƷNachtwanderung-yasurƷ>Atlas & Boots Das Wandern auf dem Vulkan Mt Yasur in Vanuatu bei Nacht war eine ganz andere Erfahrung als bei Tag

Morgengipfel (und Sonnenaufgänge)Ob Sie ein technischer Höhenbergsteiger oder ein Amateurkletterer sind, der nicht-technische Gipfel anstrebt, irgendwann müssen Sie einen Gipfelmorgen bewältigen. Es ist besser, Ihre Nachtwanderfähigkeiten in geringer Höhe zu verbessern als an einem Berghang mit Steigeisen an den Füßen und einem

Eispickel in der Hand. Oh, und in einen Sonnenaufgang wandern: atemberaubend.

Vor der Wanderung

Zeitlimits Stellen Sie vor allem sicher, dass Sie wissen, wann die Sonne unter- und aufgeht. Eine schnelle Google-Suche oder ein Blick auf die Website timeanddate.com genügt. Moderne GPS-Geräte haben diese Funktion eingebaut, aber vergewissern Sie sich, dass Sie es wissen, bevor Sie losfahren. Denken Sie auch daran, dass dies keine festen Zeiten sind und bei wiederholten Wanderungen früher oder später werden. Wie bei den meisten Expeditionen, ob kurz oder lang, alleine oder in der Gruppe, sollten Sie idealerweise jemandem sagen, wohin Sie gehen und wann Sie voraussichtlich zurückkehren werden. Vereinbaren Sie feste Check-in-Zeiten mit dieser Person, damit sie weiß, wann sie mit Anrufen oder Nachrichten rechnen muss, und haben Sie immer Notfallpläne parat.

Seien Sie realistischEs ist besser, früh als zu spät anzukommen, gehen Sie also auf Nummer sicher und setzen Sie konservative Ziele, wenn es um Entfernung und Kilometerzahl geht. Wenn Sie zum ersten Mal nachts wandern oder eine neue Route in Angriff nehmen, setzen Sie sich relativ zu Ihrer durchschnittlichen Wandergeschwindigkeit ultra-konservative Ziele (siehe ƷLassen Sie Ihr Tempo kennenƷ).

alt=Ʒultimative Camping-ChecklisteƷ>Atlas & Boots

Kennen Sie Ihr Tempo Ɉeder wandert mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, daher ist es wichtig, dass Sie Ihr Tempo kennen. Wanderer bewegen sich tagsüber über flaches Gelände mit leichtem Gepäck im Durchschnitt zwischen 4 und 6,5 km/h (2,5 bis 4 mph). Schwerere Packs und welliges Gelände verringern diese Geschwindigkeit. Was auch immer Ihr durchschnittliches Tempo ist, es lohnt sich wahrscheinlich, es zu halbieren, wenn Sie eine Nachtwanderung planen.

Packen Sie die richtige Ausrüstung einUnten finden Sie eine umfassende Ausrüstungsliste. Stellen Sie wie bei jeder Wanderung sicher, dass Sie zuerst die 10 wichtigsten Dinge haben, und schauen Sie sich dann die Ausrüstung an, die speziell für Nachtwanderungen geeignet ist. Die Beleuchtung ist der Schlüssel, also stellen Sie sicher, dass Sie Stirnlampen, Taschenlampen, GPS-Geräte und viele Ersatzbatterien für Ihre Geräte einpacken. Erwägen Sie, in eine Form von Augenschutz zu investieren, da es schwierig sein wird, jeden eigensinnigen Ast oder Kamikaze-Käfer in der Dunkelheit zu erkennen.

Vergessen Sie außerdem nicht, dass es nachts kälter und feuchter sein wird, also stellen Sie sicher, dass Sie extra warme Kleidung sowie Regenschutz und geeignetes Schuhwerk für das Gelände haben. Denken Sie daran, dass sich wahrscheinlich über Nacht Frost und Tau bilden, auch wenn es nicht regnet.

alt=ʒNachtwander-GPS-Spotʒ>STELLE

Planen Sie für den NotfallJeder Hardcore-Abenteurer kennt das Motto ʒZwei ist eins, eins ist keinerʒ. Es betont die Notwendigkeit, eine Reserve für die lebenswichtige Überlebensausrüstung einzupacken ج besonders wichtig beim Nachtwandern. Ein Satellitentelefon ist ein zuverlässiges Sicherheitsnetz, das sicherstellt, dass Sie Notfalldienste außerhalb der GSM-Abdeckung schnell erreichen können. Wir empfehlen das GSP-1700 von Globalstar, das die klarste Sprachqualität auf dem Markt bietet. Mit einem Preis von 490 ژ ist es nicht nur für Extremsportler erschwinglich, sondern auch für weniger anspruchsvolle Wanderer. Sehen Sie sich die Händlerliste von Globalstar an oder erhalten Sie ein kostenloses Telefon mit bestimmten Paketen.

Auf der Wanderung

Verzögern Sie das Einschalten Ihrer Stirnlampe. Dies mag kontraintuitiv klingen, aber Ihre Augen ohne Unterstützung funktionieren im schwächer werdenden Licht besser als im

grellen Strahl einer Stirnlampe. Es dauert 30 Minuten, bis sich die Schüler richtig auf das Sehen im Dunkeln eingestellt haben, also versuchen Sie, das Licht so lange wie möglich auszuschalten.

KommunikationWenn Sie in einer Gruppe oder mit einem Partner wandern, stellen Sie sicher, dass Sie klar miteinander kommunizieren, insbesondere bevor Sie Stirnlampen oder Taschenlampen einschalten. Eine Person mit unerwartetem Licht kann die Nachtsicht aller um sie herum ruinieren. Jeder weiße Lichtblitz, wie jemand, der versehentlich mit einer Stirnlampe in Ihr Gesicht scheint, wird Ihre Pupillen verkleinern und die oben erwähnte 30-Minuten-Uhr Ihres Nachtsichtgeräts zurücksetzen.

alt=ƷNachtwandern ج PartnerƷ>Traumzeit

Setzen Sie die periphere Stange ein. Sie was, Kumpel? Ja, Ihre periphere Sicht funktioniert nachts tatsächlich besser. Die nachtempfindlichen peripheren Stäbchenzellen befinden sich an den Rändern der Netzhaut und akklimatisieren sich besser als alle anderen Rezeptoren im Auge an schwache Lichtverhältnisse. Sie können die periphere Stange aktivieren, indem Sie Ihren Kopf von einer Seite zur anderen schwingen, was Ihre Nachtsicht verbessert (und Sie lächerlich aussehen lässt).

Verwenden Sie Ihre Sinne Lassen Sie Ihre anderen Sinne übernehmen (nicht wie ein Hippie), sondern achten Sie besonders darauf, was Sie hören, riechen und sogar fühlen können. Nach ein paar Minuten im Dunkeln sollten Sie in der Lage sein, das Feedback zu ƷhörenƷ, das Ihre Wanderschuhe vom Boden erhalten. Wie fühlt sich der Untergrund an? Ist es sicherer Stand? Widerspricht das, was Sie hören, dem, was die Karte Ihnen sagt? Natürlich sollten Ihre nicht auf das Sehen basierenden Instinkte anfangen, sensibler zu werden und sich an Ihre Umgebung anzupassen, wenn Sie auf das hören, was sie zu sagen haben, werden Sie eine einfachere und sicherere Zeit haben, durch die Dunkelheit zu navigieren.

Seien Sie achtsamOb es die Tierwelt um Sie herum oder die Flora ist, über die Sie schlendern, versuchen Sie, so rücksichtsvoll wie möglich zu Ihrer Umgebung zu sein. Nachtaktive Tiere erwarten nicht, dass eine Gruppe umherziehender Wanderer durch ihren Lebensraum trampelt, und sind es auch nicht gewohnt, dass Stirnlampen in ihre empfindlichen Augen scheinen. Halten Sie sich wie immer an die verfügbaren Wege und versuchen Sie, so wenig Spuren wie möglich zu hinterlassen.

Ausrüstungsliste für Nachtwanderungen

Die zehn wesentlichen ȝSystemeȝ

Navigation (Karte und Kompass)
Sonnenschutz (Sonnenbrille und Sonnencreme)
Isolierung (zusätzliche Kleidung)
Beleuchtung (Stirnlampe/Verbandsmaterial)
Feuer (wasserdichte Streichhölzer/Feuerzeug/Kerzen)
Reparatursatz und Werkzeuge
Ernährung (zusätzliche Nahrung)
Flüssigkeitszufuhr (zusätzliches Wasser)
Notunterkunft

Nachtwandern spezifisch

- Scheinwerfer
- Taschenlampe
- Taschenlampe
- AugenschutzGPS-Gerät
- Ersatzbatterien (überprüfen Sie Ihre Geräte auf den richtigen Typ, dh AAA, AA, C, D usw.)
- Ansteckleuchte (für Ihre Karte)
- Kompass mit Leuchtpunkten/Lünette
- Taschenmesser
- Überlebenspfeife
- Insektenschutzmittel
- Zusätzliche Schichten und warme Kleidung

- Wasserdichte Kleidung (denken Sie an Frost und Tau, die sich über Nacht entwickeln)
- Snacks und Essen
- Getränke (warm und kalt)

Schlagen Sie die Wellen, die Pisten oder die Trails mit Ihren Geräten direkt an Ihrer Seite. Mit LifeProof-Hüllen und -Zubehör können Sie Ihre Technik auf Ihre Abenteuer mitnehmen und bei jedem nassen, verschneiten und schlammigen Schritt in Verbindung bleiben.

Leitbild: Dreamstime

.

Details

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de