

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Stefan Dapprich und Stefan Kuhn



Trekking ultraleicht





**Aller Anfang ist schwer
Vorteile ultraleichter Ausrüstung
Tipps für den Umstieg**

Rucksack

**Zelt
Schlafsack**

Kocher und Brennstoff

**Wasser
Proviant**

Bekleidung

Sonstige Ausrüstung

**Packlisten, Bezugsquellen
Literatur, Internet
Index**



Band 184

OutdoorHandbuch

Stefan Dapprich und
Stefan Kuhn

Trekking ultraleicht



Trekking ultraleicht

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z. B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft.

Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche.

Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern sowie Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autoren – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Die Autoren und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 47 farbigen Abbildungen, 6 farbigen Illustrationen und 4 Diagrammen. Es wurde auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt, in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.



Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 184

ISBN 978-3-86686-654-6

8. Auflage 2020

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEH-SCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text und Fotos: Stefan Dapprich und Stefan Kuhn

Lektorat: Kerstin Becker und Anna-Lena Ebner

Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,

☎ 023 84/96 39 12, ☎ 023 84/96 39 13

✉ info@conrad-stein-verlag.de,

🌐 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



www.facebook.com/outdoorverlag



www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Ultraleicht unterwegs in Irland

Inhalt

Aller Anfang ist schwer	8
Vorteile ultraleichter Ausrüstung	10
Tipps für den Umstieg	12
Rucksack	18
Rucksackvergleich	20
Regenhülle	22
Aufbewahrung	23
Rucksack richtig packen	25
Zelt	27
Zeltvergleich	31
Tarps	32
Zeltheringe	34
Abspannleinen	37
Schlafsack	40
Wärmeleistung steigern	46
Isomatte	47
Kocher und Brennstoff	51
Benzin	52
Gas	53
Esbit	54
Holz	54
Spiritus	56
Kocher selbstgebaut	58
Brennstoff sparen	64
Kochtopf und Pfanne	65
Kochzubehör	69
Wasser	74
Wasseraufbewahrung	75
Wasserreinigung	78

Proviant	81
Ultraleicht essen	84
Proviantbeispiele	87
Spezialnahrung	93
Fastenwandern	95
Bekleidung	97
Unterwäsche	100
Isolation	101
Regenschutz	107
Ponchos	109
Mütze und Handschuhe	114
Schuhe und Socken	118
Sonstige Ausrüstung	124
Orientierung	124
Licht und Batterien	127
Reparaturen	129
Erste Hilfe	130
Pflege und Hygiene	132
Zivilisationsreste	136
Der wahre Kulturbeutel	137
Trekkingstöcke	140
Regenschirm	142
Boot	143
Packlisten	145
Bezugsquellen	150
Internet, Literatur	152
Index	156

Aller Anfang ist schwer

Das Gewicht der Ausrüstung entscheidet oft darüber, ob Ihre Tour ein unvergessliches Naturerlebnis wird oder eine endlose Schinderei. Frei nach dem Motto „Sicherheitshalber ...“ oder „Man weiß ja nie ...“ sind aber selbst erfahrene Trekker oft mit Lasten von 20 kg und mehr unterwegs. Derart schweres Gepäck ist meist komplett überflüssig und der Umstieg auf ultraleichte Ausrüstung einfacher als viele denken.

Moderne Outdoor-Materialien schützen besser vor Kälte und Nässe, trocknen schneller und werden immer leichter. Doch wer das ein oder andere selbst baut, spart oft noch mehr Gewicht als durch teure Hightech-Materialien. Umdenken ist angesagt: Zweckentfremdete Einwegverpackungen machen den Rucksack leichter als ein neuer Titankocher und das Multi-Use-Prinzip löst unterschiedlichste Aufgaben. So ersetzt ein Poncho die Regenjacke, dient zugleich als Regenhülle für den Rucksack und lässt sich mit Trekkingstöcken auch als Zelt nutzen.

Vereinfachung, Vielseitigkeit und Konzentration auf das Wesentliche – mit diesem Prinzip erreichen Sie minimales Gewicht bei maximalem Komfort. Deshalb bedeutet „ultraleicht“ auch keinesfalls, dass Sie nun harte Überlebensmärsche machen, sich höheren Risiken aussetzen oder gar Ihren Rucksack auf eine bestimmte Gewichtsgrenze hin optimieren.

Jede Tour stellt andere Anforderungen an Mensch und Material. Jahreszeit, Wetter sowie individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten bestimmen, welche Ausrüstung erforderlich ist. Deshalb sollten Sie zunächst herausfinden, wo Ihre persönliche „Ultraleichtgrenze“ liegt und wie Sie sich ihr nähern. Dabei unterstützt Sie dieses Buch, in dem Sie unter anderem erfahren:

- ▷ welches das leichteste Equipment auf dem Markt ist und wo Sie es vor Ort oder im Internet bekommen,
- ▷ welche Alternativen es gibt und wie Sie durch Mehrfachverwendung, Selbstbau und „Tuning“ Gewicht und Geld sparen,
- ▷ auf welche Ausrüstung Sie verzichten sollten, ohne Sicherheit und Komfort aufzugeben,
- ▷ was Sie beim Einsatz ultraleichter Produkte beachten müssen und wo deren Grenzen liegen,

- ▷ warum geschickte Planung für Ultraleicht-Trekker so wichtig ist und
- ▷ wie Sie schrittweise Ihre Ausrüstung und sich selbst auf „ultraleicht“ umstellen.

Von diesen Ultraleicht-Techniken profitieren auch Bergsteiger, Radfahrer oder Kanuwanderer. Ob Sie Tageswanderungen unternehmen, einen Viertausender besteigen, mit dem Fahrrad die Alpen überqueren oder ein mehrwöchiges Abenteuer in der Wildnis Lapplands planen: Gewichtsparen zahlt sich immer aus und macht Ihnen das Leben in der Natur leichter, komfortabler, intensiver und in jeder Hinsicht unbeschwerter.

Dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß.
Stefan Dapprich

„So wenig wie möglich, so viel wie nötig!“ – dieses Motto gilt beim Ultraleicht-Trekking und auch für meine Überarbeitung von Stefan Dapprichs „Ultraleicht-Bibel“. Neben Ergänzungen und Updates der Packlisten stand bei dieser Neuauflage vor allem die Aktualisierung aller Produktbeispiele im Vordergrund. Und gerade hier hat sich oft Erstaunliches getan!

Titan-Töpfe oder Karbon-Trekkingstöcke sind längst Standard und 2-Personen-Zelte, die gerade einmal ein gutes Pfund auf die Waage bringen, haben sich inzwischen selbst auf Langstreckenwanderungen bestens bewährt. Alle Produkte sind nun für weitergehende Informationen mit Links zum Hersteller versehen und am Ende des Buchs finden Sie jetzt auch ein Verzeichnis aller relevanten Bezugsquellen. Mit ein wenig Mut zum Minimalismus sollte Ihnen der Einstieg ins Ultraleicht-Trekking nun noch leichter gelingen.

Dabei wünsche auch ich Ihnen viel Spaß.
Stefan Kuhn

Vorteile ultraleichter Ausrüstung

Ultraleicht-Trekking ist mehr als nur „ein paar Kilo weniger schleppen“. Es macht einen gewaltigen Unterschied, mit vielleicht nur noch halb so viel Ballast durch die Natur zu wandern. Einige Vorzüge stellen Sie sofort fest, andere erst nach einiger Zeit.

Gesünder trekken. Der Mensch ist nicht zum Tragen schwerer Lasten gebaut. Zu den häufigsten Beschwerden beim Wandern und Trekking gehören Verspannungen der Schultermuskulatur, Rückenschmerzen und besonders Knieprobleme. Langfristig drohen bei Überlastung Verschleißerscheinungen und bleibende Schäden am Bewegungsapparat.

Mit leichtem Gepäck reduziert sich die Belastung des gesamten Körpers. Die oben genannten Beschwerden treten seltener auf oder verschwinden ganz.

Längere Touren unternehmen. Mit weniger Gepäck verbrauchen Sie für die gleiche Strecke weniger Energie. Sie meistern dadurch Trekkingtouren, die Ihnen vorher gar nicht möglich gewesen wären und die Sie vielleicht nie in Angriff genommen hätten. Angenommen, Ihr Rucksack wiegt 20 kg und Sie legen damit eine Tagesetappe von 10 km zurück. Die Energiemenge, die Sie dabei verbrauchen, reicht aus, um bei einem Rucksackgewicht von nur 10 kg rund 20 km, also die doppelte Strecke, zu bewältigen. Als Faustregel gilt hier: 1 kg Gewicht gespart heißt 1 km Wegstrecke gewonnen.

Schneller unterwegs. Auch wenn Sie keine neuen Streckenrekorde anstreben, werden Sie feststellen, dass man mit leichterem Gepäck unwillkürlich schneller wandert. Die Schritte fallen länger aus, man fühlt sich leichtfüßiger und sicherer auf dem Trail. Mit ultraleichter Ausrüstung bewältigen Sie Etappen, die bisher jenseits Ihrer Leistungsgrenze lagen.

Sicherer zu Fuß. Schwere Ausrüstung stellt erhöhte Anforderungen an den Gleichgewichtssinn. Mit viel Gewicht auf dem Rücken ändert sich die Lage des Körperschwerpunkts. Dadurch ist es in unwegsamem Terrain oder bei Kletterabschnitten schwieriger, die Balance zu halten. Der Rucksack zieht nach rechts oder links, man rutscht häufiger aus, knickt um oder stolpert. Passiert das in den Bergen an der falschen Stelle, hat das oft fatale Folgen.

Mit einem leichten Rucksack sind Sie wesentlich sicherer unterwegs. Sie stolpern oder stürzen seltener, und wenn es doch einmal passiert, ist die Verletzungsgefahr geringer.

Intensiver die Natur erleben. Momente, in denen man die Natur genießt, die Landschaft auf sich wirken lässt, die Wildnis und das Leben darin wahrnimmt, machen die eigentliche Faszination des Trekkings aus. Mit schwerer Last auf dem Rücken tritt man jedoch – den Blick auf den Boden gesenkt – meist monoton vor sich hin. Für den Genuss der Umgebung bleibt dann oft nur die Zeit im Camp oder während der Rastpausen, in denen man auf die Nachzügler wartet (das sind meist die mit noch schwererem Gepäck).

Ultraleicht-Ausrüstung ermöglicht Ihnen die Rückkehr zum aufrechten Gang. Ihr Blick richtet sich wieder in die Ferne anstatt auf Ihre Fußspitzen.

Näher an der Natur. Im Alltag ist man es gewohnt, sich abends in seine vier Betonwände zurückzuziehen und die Tür zur Außenwelt abzuriegeln. Diese Entfremdung von der Wildnis führt dazu, dass man sich in der ersten Nacht auf Tour oft unwohl fühlt und schlecht schläft. Der Wind, die ungewohnten Geräusche um einen herum, Regen, der aufs Zelt prasselt, das Gefühl des Ausgesetztseins: der bekannte „Trail-Schock“.

Schnell gewöhnt man sich jedoch an die dünnen Nylonwände und schläft bald besser als daheim.

Mit dem Umstieg auf leichteres Gepäck erscheint Ihnen früher oder später selbst diese Barriere als unnötig. Auf manchen Touren nehmen Sie dann vielleicht nur noch ein Tarp mit oder verbringen die Nacht unter freiem Himmel.

Das kann ein unvergessliches Erlebnis sein und Ihnen ein ganz neues Gefühl von Naturverbundenheit bescheren.

Selbstvertrauen statt Ausrüstungsvertrauen. Ultraleicht beginnt im Kopf. Schwere und robuste Ausrüstung ist weder ein Garant für Komfort noch für Sicherheit. Es kommt auf den richtigen Einsatz an. In dem Maße, wie Sie Ihre

*Eine Woche Wildnis mit 10 kg
sind selbst in Grönland kein Problem*



Ausrüstung um Überflüssiges reduzieren, werden Sie auch sich selbst weiterentwickeln und immer wieder überrascht sein, auf was man alles verzichten kann, ohne dass es einem an Komfort mangelt.

Denn um Gewicht zu sparen, muss man sich intensiver mit der Ausrüstung und vor allem mit seinen eigenen Fähigkeiten und Grenzen beschäftigen.

Bessere Erholung. Weniger Gewicht heißt weniger Anstrengung und weniger Müdigkeit. Mit einem leichten Rucksack fühlen Sie sich am Ende eines langen Trekkingtages besser. Dadurch genießen Sie auch die Zeit im Camp viel intensiver. Anstatt todmüde in den Schlafsack zu fallen und am nächsten Morgen die Strapazen des Vortags immer noch in den Knochen zu spüren, genießen Sie mit ultraleichter Ausrüstung den Abend am Lagerfeuer und sind am nächsten Morgen frisch und ausgeruht.

Einfacher draußen leben. Je umfangreicher die Ausrüstung, umso schwerer fällt es, die Übersicht zu behalten. Man baut das Zelt ab, wandert weiter und merkt erst im nächsten Lager, dass plötzlich ein Hering fehlt und das Messer wahrscheinlich noch bei der Feuerstelle vom Vortag liegt.

Die Devise lautet deshalb: *Simplify your hike*. Ein Rucksack, der nur das Notwendigste enthält, vereinfacht Ihr gesamtes Trekking-Leben. Und wenn jedes Ausrüstungsteil seinen festen Platz hat, muss man auch nicht lange herumkramen, um es zu finden. Deshalb mein Ratschlag: Entdecken Sie für sich, was Sie alles *nicht* brauchen. Für viele liegt der Reiz des Trekkings gerade darin herauszufinden, wie einfach das Leben in freier Natur sein kann. Spielen Sie für einige Tage mal „Diogenes in der Tonne“ (bzw. im Zelt) und Sie werden merken, mit wie vielen unnötigen Dingen man sich belastet, ohne dass sie wirklich von Nutzen sind. Solche Dinge machen das Leben unnötig kompliziert, unübersichtlich und lenken vom Wesentlichen ab. Amen.

Komfortabler trekken. Auch wenn es paradox klingt: Je leichter die Ausrüstung, desto komfortabler die Tour. Zumindest wenn die Tagesetappen bei Ihren Unternehmungen länger als ein paar Kilometer sind. Schwere Ausrüstung erhöht den Komfort im Camp. Leichte Ausrüstung erhöht den Komfort auf dem Trail.

Deshalb gilt es abzuwägen, was Ihnen wichtiger ist: Trail oder Camp? Der Weg oder das Ziel? Im ersten Fall wird Ihnen dieses Buch hoffentlich nützlich sein. Im zweiten Fall sollten Sie es wieder verkaufen und vielleicht über die Anschaffung eines Wohnwagens nachdenken.

Tipps für den Umstieg

Ausrüstung wiegen. Fangen Sie mit einer Bestandsaufnahme an. Wiegen Sie jedes einzelne Teil Ihrer Ausrüstung. Am besten geht das mit einer Küchenwaage. Für kleinere Gegenstände ist eine Briefwaage besser geeignet.

Tragen Sie die Werte in eine Tabelle ein. Wenn Sie einen Computer besitzen, verwenden Sie ein Programm zur Tabellenkalkulation. So stellen Sie verschiedene Ausrüstungskombinationen zusammen und berechnen automatisch deren Gesamtgewicht. Besonders anschaulich ist es, die Daten als Diagramm darzustellen. So sieht man auf einen Blick, welches die besten Kandidaten für die nächste Runde der Ausrüstungsdiät sind. Es gibt auch spezielle Programme und Websites, die Sie bei dieser Arbeit unterstützen.

Empfehlenswert sind z. B. lighterpack.com und packstack.io.

Schrittweise vorgehen. Trennen Sie sich nicht sofort von Ihrer gesamten schweren Ausrüstung. Abgesehen davon, dass neues Equipment eine Menge Geld kostet, ist es auch riskant: Ultraleichtes Trekking erfordert eine intensivere Tourenvorbereitung, umfangreicheres Ausrüstungs-Know-how und vor allem praktische Erfahrung. Finden Sie für sich selbst heraus, wo ihre persönliche Ultraleichtgrenze liegt. Das funktioniert am besten so wie das Trekking selbst: Schritt für Schritt.

Überflüssige Ausrüstung weglassen. Fragen Sie sich bei jedem Gegenstand, bevor Sie ihn in den Rucksack packen: „Wäre es ein Problem, wenn ich ihn zu Hause lassen würde?“ Ist die Antwort „Nein“, dann lassen Sie ihn zu Hause. Ein Wasserkessel ist überflüssig, wenn man ebenso gut den Topf dafür verwenden kann. Mit einem Löffel isst es sich nicht schlechter als mit einer Gabel. Und lohnt es sich wirklich, die schwere Fotoausrüstung mitzunehmen, wenn man unterwegs nur ein Dutzend Schnapsschüsse macht?

Möglichst leichte Ausrüstung wählen. Nie war das Angebot an ultraleichter Trekkingausrüstung größer als heute. Und dieser Trend geht weiter. Ausrüstung aus Titan oder Karbon ist heute nichts Ungewöhnliches mehr. Sicher, manches davon besteht in erster Linie aus Design, ist fragwürdig oder teuer. Aber es gibt auch Produkte, die revolutionär sind und einem das Leben in der Wildnis wirklich erleichtern.

Schweres zuerst ersetzen. Um möglichst wirksam seine Ausrüstung abzuspecken, gibt es ein einfaches Rezept: Fangen Sie mit den schwersten Gegenständen

an: Rucksack, Schlafsack und Zelt. Natürlich könnten Sie auch mit etwas anderem beginnen. Aber dann kürzen Sie vielleicht den Stiel Ihrer Zahnbürste und verstauen diese weiterhin im alten 3 kg-Rucksack.

Jedes Gramm zählt. Schwere Ausrüstung lässt sich nur in einem schweren Rucksack transportieren. Das wiederum erfordert schwere Schuhe. Beim Tragen hoher Lasten verbraucht man mehr Energie, was die erforderliche Proviantmenge erhöht. Zudem schwitzt man mehr, muss öfters trinken und benötigt deshalb einen größeren Wasservorrat. So kommt eins zum anderen und verstärkt sich gegenseitig. Ein Teufelskreis. Deshalb lohnt es sich, auf wirklich jedes Gramm zu achten. Für sich allein betrachtet mag das Gewicht einer Tafel Schokolade nicht der Rede wert sein. Aber in Kombination mit vielen anderen Einsparungen wird daraus ein großer Beitrag.

Nach jeder Tour Bilanz ziehen. Nehmen Sie sich nach jeder Trekkingtour eine halbe Stunde Zeit und notieren Sie, was Ihnen beim Einsatz Ihrer Ausrüstung aufgefallen ist. Der beste Zeitpunkt dafür ist, wenn Sie zu Hause angekommen sind und Ihren Rucksack ausräumen.

Was hat sich besonders gut bewährt? Was hätten Sie gebraucht, hatten es aber nicht dabei? Was haben Sie unterwegs überhaupt nicht angerührt? Wie viel Proviant und Brennstoff haben Sie wieder mit nach Hause gebracht? Nehmen Sie diese Liste bei der Planung der nächsten Tour wieder zur Hand und berücksichtigen Sie Ihre Erkenntnisse.

Ausrüstung gemeinsam benutzen. Wenn Sie zu zweit oder in einer größeren Gruppe unterwegs sind, gibt es viele Dinge, die nicht jeder mitschleppen muss: Kocher, Kochgeschirr, Zelt, Wanderkarte, Kompass, GPS, Erste-Hilfe-Set, Lampe. Idealerweise machen Sie die Touren- und Ausrüstungsplanung deshalb gemeinsam mit Ihren Wanderpartnern.

Mehrfach nutzen. Manche Ausrüstungsgegenstände lassen sich vielfältig einsetzen: Ein zusammengerollter Pullover dient nachts als Kopfkissen, Trekkingstöcke kann man als Zelt- oder Tarpstangen verwenden, ein Regenponcho lässt sich auch als Tarp aufspannen, Kleidung nachts getragen ermöglicht einen leichteren Schlafsack, der Kochtopf dient als Essnapf. Je vielseitiger Ihr Equipment, umso weniger müssen Sie mitnehmen.

Equipment-Tuning. Bewaffnen Sie sich mit einer Schere oder einem scharfen Cutter-Messer und erleichtern Sie Ihre Ausrüstung. Die Spanngurte an Rucksäcken sind meist viel länger als notwendig. Schneiden Sie die überflüssigen Enden


ab. Nehmen Sie Ihre Isomatte (nicht die aufblasbare) und verwandeln Sie das rechteckige Ding in eine anatomisch geformte Kurzmatte, die nur halb so viel wiegt. Seien Sie kreativ destruktiv!


Selbstbau. Blicken Sie über den Tellerrand der Ausrüstungskataloge hinaus. Oft gibt es leichtere Alternativen, die man selbst bauen kann. Einwegverpackungen wiegen fast nichts und lassen sich auch mehrfach verwenden. Aus der 5-Minuten-Terrine machen Sie so die 5-Tage-Tasse.

Tourenplanung. Gute Planung ist eine der einfachsten und besten Methoden, um Gewicht zu sparen. Je genauer Sie wissen, was Sie auf dem Trail erwartet, umso besser können Sie entscheiden, was Sie mitnehmen müssen oder zu Hause lassen sollten.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- ▷ Wie lang ist die **Gesamtstrecke**? Es ist ein verbreiteter Irrglaube, dass man für lange Touren mehr Gepäck braucht. Eher das Gegenteil ist richtig: Je länger die Tour, umso wichtiger ist es, das Ausrüstungsgewicht auf ein Minimum zu reduzieren. Vier Paar Socken, fünf Wanderhemden und sechs Sätze Unterwäsche sind Unsinn. Selbst auf langen Trekkingtouren ist man komfortabel und hygienisch mit nur zwei Garnituren Wechselbekleidung unterwegs. Eine trägt man am Körper, die andere wird gewaschen und getrocknet.
- ▷ Wie sieht das **Höhenprofil** der Route aus, und wie ist der Trail beschaffen? Zusammen mit der körperlichen Leistungsfähigkeit sind das die beiden wichtigsten Faktoren, um abzuschätzen, welche Einzeletappen Sie planen können und wie schnell Sie dabei vorankommen. Auf flachen, befestigten Wegen rechnet man mit rund 4 km/h. Bei großen Steigungen, sumpfigen Wildnisrouten, losem Geröll oder verblockten Passagen schafft man vielleicht nur 2 km/h.
- ▷ Wo gibt es **Wasser**? Füllen Sie bei jeder Gelegenheit Ihren Wasservorrat auf und trinken Sie so viel Sie können, bevor es weitergeht. Wasser trägt sich leichter im Bauch als auf dem Rücken, denn das Gewicht liegt nah am Körperschwerpunkt und verteilt sich schnell im Körper. „Zu viel“ getrunkenes Wasser ist kein Problem: Erstens wird es schnell wieder ausgeschieden und zweitens ist es gesund, seinen Körper gut hydriert zu halten. Schlagen Sie Ihr Camp in Wassernähe auf, egal ob Bachlauf, See oder Wasserhahn.

- ▷ Kann man unterwegs seinen **Proviand** ergänzen? Eine besonders wirksame Maßnahme, um Gewicht zu sparen. Wenn man jede Mahlzeit von Beginn an mit-schleppen muss, kommen schnell wahre Essensberge zusammen. Typische Trekkingnahrung bekommt man unterwegs natürlich selten. Deshalb sollten Sie diese Rationen für die Streckenabschnitte ohne Zivilisationskontakt reservieren.
- ▷ Wie viel **Brennstoff** ist erforderlich? Egal, ob Gas, Benzin, Spiritus oder Esbit: Sie sollten ein Gefühl dafür entwickeln, wie viel Brennstoff Ihr Kocher benötigt. Wenn Sie es genau wissen wollen, dann schreiben Sie auf, für wie viele Mahlzeiten Ihr Brennstoffvorrat gereicht hat. Berücksichtigen Sie dabei, dass die Werte stark von den Wind- und Temperaturverhältnissen abhängen.
- ▷ Wie viele **Reservetage**? Je länger die Tour, umso mehr Reservetage sollten Sie einplanen. Bei der Frage, ob man die Reservetage auch bei der Proviandplanung berücksichtigen sollte, gehen die Meinungen auseinander. Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass es sich – mit Ausnahme von Wintertouren – nicht lohnt, zusätzlichen Proviand für den Fall der Fälle mitzunehmen. Solange man genügend Wasser hat, droht einem außer Magenknurren keine Gefahr.
- ▷ Gibt es **Alternativrouten** oder **Abbruchmöglichkeiten**? Manchmal kommt man nicht so schnell voran wie geplant. Oder es passiert etwas Unvorhergesehenes. Weiß man jedoch, wie man schnell wieder in die Zivilisation zurückkommt, reduzieren sich die Risiken und damit auch die Notwendigkeit, zusätzliche Ausrüstung oder Proviand für den Fall der Fälle mitzunehmen.
- ▷ Wie wird das **Wetter**? Für Trekkingtouren, die nicht länger als drei oder vier Tage dauern, sind verlässliche Wettervorhersagen möglich, nach denen man planen kann. Dauert die Tour länger, dann hilft nur der Blick in eine Klimatabelle. Auf Internetseiten wie  www.wetteronline.de sind auch Wetterdaten der vergangenen Jahre verfügbar. So kann man sich für viele Orte der Welt auch über die aktuelle Vorhersage hinaus ein realistisches Bild von dem machen, was einen erwartet. Möchte man sich unterwegs selbst als Wetterfrosch betätigen, hilft dabei:

 **Wetter** von M. Hodgson & M. Schrader, OutdoorHandbuch *Basiswissen für draußen*, Conrad Stein Verlag, Band 13, ISBN 978-3-86686-013-1, € 8,90

- ▷ **Seine Ausrüstung und sich selbst kennen lernen.** Gute Planung gelingt nur, wenn man seinen Körper, seine Psyche sowie seine Ausrüstung kennt und sich über die „Einsatzgrenzen“ dieser drei Faktoren bewusst ist. Nehmen Sie deshalb auf Ihren nächsten Trekkingtouren ganz bewusst einmal kalkulierbare Risiken in Kauf. Gerade wenn Dinge schief gehen, wenn man improvisieren muss oder wenn es einmal „dicker kommt“ als angenommen, lernt man am meisten hinzu.
- ▷ Testen Sie bei verschiedenen Witterungsbedingungen, wie schnell Ihre Kleidung trocknet. Hängen Sie das nasse Funktions-Shirt oder die Wanderhose über den Rucksack und prüfen Sie, wann sie wieder einsatzfähig sind. Selbst bei Funktionsmaterialien gibt es da erhebliche Unterschiede.
- ▷ Gehen Sie an die Grenzen Ihrer Ausrüstung. Wandern Sie ruhig einmal in strömendem Regen ohne wasserdichte Jacke und tragen Sie stattdessen einen Fleecepulli mit einem Windshirt darüber. Testen Sie, wie lange ihr Körper damit warm und trocken bleibt. Viele Kunstfasern wärmen selbst in feuchtem Zustand noch sehr gut und trocknen am Körper – vor allem wenn man sich bewegt – in kürzester Zeit. Ich habe es schon erlebt, dass meine nasse Kleidung bereits eine halbe Stunde nach dem Regenguss wieder vollkommen trocken war. Achten Sie bei diesen Experimenten aber darauf, dass Sie sich nicht unterkühlen.
- ▷ Spielen Sie mit Ihrer Kleidung und vergleichen Sie verschiedene Kombinationen. Was hält Sie warm? Was trägt sich angenehmer? Worin fühlen Sie sich wohl? Ermitteln Sie Ihre persönliche Komforttemperatur im Schlafsack. Die Temperaturangaben der Hersteller sind zwar genormt und für ausgeruhte Durchschnittsmenschen auch korrekt. Aber das nützt Ihnen wenig, wenn Sie leicht frieren.
- ▷ Machen Sie sich ein realistisches Bild Ihrer Kondition. Halten Sie fest, welche Etappenlängen Sie laufen können und welche Höhenunterschiede Sie dabei bewältigt haben. Ungeplante Ruhetage oder Trödeletappen bringen Sie möglicherweise in Zeitnot. Sie kosten außerdem zusätzlichen Proviant und bei Wanderungen in einer Gruppe macht man sich keine Freunde damit.
- ▷ Bekommen Sie ein Gefühl dafür, was und wie viel Sie auf Trekkingtouren essen. Bei manchen Menschen steigt der Hunger draußen ins Unermessliche,

andere essen automatisch etwas weniger. Nur wenn Sie Ihren Proviantbedarf richtig einschätzen, tragen Sie nicht zu wenig und vor allem nicht zu viele Lebensmittel mit sich herum.

▷ Der wichtigste Ratschlag zum Schluss: Gehen Sie keine unkalkulierbaren Risiken ein. Den neuen Sommerschlafsack in Alaska zu testen, ist vielleicht nicht die beste Idee. Probieren Sie neue Ausrüstung und Methoden zunächst im Nahbereich aus und erst danach auf großer Tour.

Rucksack


Viele Trekkingrucksäcke erfordern mittlerweile fast eine Bedienungsanleitung. Sie sind ausgestattet mit aufwendigem Tragesystem für hohe Lasten, anatomisch geformtem Innengestell, einem Ventilationssystem, damit man bei der ganzen Schlepperei nicht noch mehr schwitzt, und zahlreichen Justierungs- und Aufbewahrungsmöglichkeiten. Da gibt es Hauptfach, Deckfach, Seitentaschen, Fronttreibverschluss, Innenfächer, separaten Schlafsackteil und Geheimfach im Hüftgurt. Kein Wunder, dass solche Rucksäcke 2 bis 3 kg wiegen, manchmal sogar noch mehr.











Ultraleichte Modelle dagegen belasten ihren Träger mit weniger als 1 kg. Mit geringerem Gewicht auf dem Rücken ist ein komplexes und schweres Tragesystem nicht mehr notwendig, um die Last unter Kontrolle zu halten. Aus dem gleichen Grund besitzen diese Fliegengewichte oft kein festes Gestell. Ihre Form bekommen sie dadurch, dass man seine Ausrüstung hineinpackt. Auch die Anzahl der Taschen und Fächer ist geringer und das Rucksackmaterial dünner. Das muss nicht heißen, dass solche Rucksäcke weniger robust sind. Gewebe wie *Dyneema X Gridstop* oder *X-Pac* halten auch harte Belastungen aus.

Die Hersteller produzieren leichte Rucksäcke meist in mehreren Größen, so wie man es ja auch von der Kleidung her gewohnt ist. Auch das spart Gewicht, denn ein Verstellsystem, das man einmal und nie wieder justiert, fällt damit weg.

Produktbeispiele:

- ▷ *Osprey Levity 60*, **885 g** (Größe M), 60 l Fassungsvermögen. Relativ robuster Rucksack für Mehrtageswanderungen. Das komfortable Tragesystem sorgt bei bis zu 18 kg Gewicht für eine gute Lastverteilung auf Becken und Rücken. Gute Rückenbelüftung, drei geräumige Außenfächer, Trinkblasenfach und abnehmbare seitliche Kompressionsriemen. Groß genug für einen BearVault BV500 oder Counter-Assault-Bärenkanister. In drei Größen für verschiedene Rückenlängen, als Levity 45 auch in einer kleineren Variante mit 45 l und 750 g erhältlich.
📄 www.ospreyeurope.com
- ▷ *Gossamer Gear Mariposa*, **865 g** (Größe M, inklusive getrennt erhältlichem Hüftgurt), 60 l. Ultraleicht-rucksack mit integriertem Gestänge zur Lastverteilung und gutem Tragekomfort für bis zu 14 kg. In drei Größen verfügbar und bewährt auf extremen Langstrecken-Wanderungen.
📄 www.gossamergear.com
- ▷ *Zpacks Arc Blast*, **595 g**, 55 l Volumen. Teurer, aber auch leichter und sehr bequemer Rucksack aus dem reißfesten Material Dyneema Composite Fabric Hybrid. Der Rücken kommt nur mit einem gespannten Netz in Kontakt und ist somit gut belüftet. Diverse Außentaschen, Rollverschluss, abnehmbarer Hüftgurt, 16 kg Maximal-Gewicht. 📄 zpacks.com
- ▷ *Granite Gear Virga 2*, **540 g** (Größe M), 54 l. Rahmenloser Rucksack mit fixer Rückenlänge für Lasten bis 13 kg. Rolltop-Verschluss, drei Außentaschen, stabil und relativ günstig. Gut komprimierbar und dadurch auch für kürzere Touren geeignet. 📄 www.granitegear.com
- ▷ *Huckepacks Phoenix Lite*, **467 g** (Größe M), 50 l. Rucksack aus einer kleinen deutschen Manufaktur. 296 g Minimal-Gewicht ohne Zubehör. Hochwertig verarbeitet, viele durchdachte Details und auch in einer robusteren Variante verfügbar (DxG Line). 📄 www.huckepacks.de
- ▷ *Hyperlite Mountain Gear Stuff Pack*, **127 g**, 30 l. Leichter Tagesrucksack aus dem wasserfesten Material DCF 1 | Dyneema Composite. Rolltop-Verschluss, einstellbare Schultergurte. 📄 www.hyperlitemountaingear.com
- ▷ *Vaude Rupal Light 28*, **610 g**, 28 l Fassungsvermögen. Optimal geeignet für alpines Klettern und Bergsteigen. Schmale Form, Halterungen für Stöcke, Seil und Eisgeräte. 📄 www.vaude.de

- ▷ *EOE Ulmen 25*, **102 g**, 25 l. Ein Rucksack mit breiten Schulterträgern, Rollverschluss und seitlichen Kompressionsriemen. Geeignet für Tagestouren, den Gipfelsturm vom Basislager aus, fürs Handgepäck im Flugzeug oder als komprimierbarer Packsack. Wird in der eigenen Innentasche verstaut.  eoe-europe.com


Weitere Modelle finden Sie auf den jeweils genannten Websites sowie bei folgenden Herstellern und Manufakturen: Atom Packs ( atompacks.co.uk), Bonfus ( bonfus.com), ChrisPacks ( www.chrispacks.com), Ferrino ( www.ferrino.it), Liteway ( liteway.equipment), Mountain Laurel Designs ( mountainlaureldesigns.com), Sierra Designs ( sierradesigns.com), Six Moon Designs ( www.sixmoondesigns.com), Ultralight Adventure Equipment ( www.ula-equipment.com), WeitLäufer ( www.weitlaeufer.de).

Rucksackvergleich

Der leichteste Rucksack ist derjenige mit dem größten Fassungsvermögen beim geringsten Gewicht. Wer die verschiedenen Modelle untereinander vergleichen will, muss folglich nur eine einfache Rechnung anstellen.

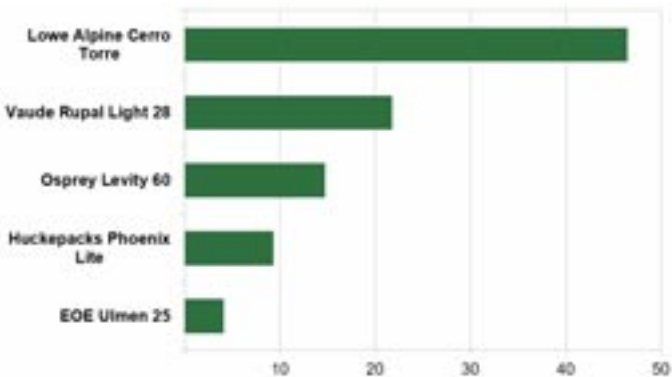
Bilden Sie dazu das Verhältnis von Gewicht zu Volumen. So erhalten Sie eine Zahl, die Ihnen sagt, wie viel Gramm Rucksack Sie für jeden Liter Stauraum darin tragen müssen. Je kleiner der Wert, umso leichter der Rucksack.

Ein Beispiel: Der *Huckepacks Phoenix Lite* wiegt 467 g und fasst 50 l. $467 \text{ dividiert durch } 50 \text{ ergibt ca. } 9$. Jeder Liter Stauraum erfordert also 9 g Rucksackgewicht. Ein populärer Trekkingrucksack wie der *Lowe Alpine Cerro Torre ND60:80* wiegt 2.790 g und fasst 60 l. $2.790/60 = 46,5 \text{ g/l}$. Hier müssen Sie also etwa fünfmal so viel Gewicht für Ihr Rucksackvolumen (er)tragen.

Mit dieser Methode ist es möglich, auch jedes beliebige Modell hinsichtlich seines Gewichts zu bewerten und zu vergleichen ( Diagramm). Nehmen Sie bei Ihrer Auswahl aber auch auf die verwendeten Materialien Rücksicht und nutzen Sie auf jeden Fall die Möglichkeit, den Rucksack der Wahl unter Last Probe zu tragen.

Produkt	Volumen	Gewicht	Verhältnis
EOE Ulmen 25	25 l	102 g	4 g/l
Huckepacks Phoenix Lite	50 l	467 g	9 g/l
Osprey Levity 60	60 l	885 g	15 g/l
Vaude Rupal Light 28	28 l	610 g	22 g/l
Lowe Alpine Cerro Torre	60 l	2.790 g	47 g/l

Rucksackvergleich: Je kürzer der Balken, desto besser



Einen Rucksack verwendet man in erster Linie zum Tragen der Ausrüstung. Im Camp ist er meist im Vorzelt verstaut, um dort das verbleibende Gepäck trocken zu halten. Aber warum soll er sich nicht auch nachts nützlich machen?

- ▷ Als **Kopfkissen**. Ultraleichte Rucksack-Modelle besitzen oft kein festes Tragegestell, lassen sich zusammenrollen und dann als improvisierte Nackenrolle verwenden.
- ▷ Als zusätzliche **Schlafsackhülle** für den Fußbereich. Mit diesem Bergsteiger-Trick erhöht man die Wärmeleistung des Schlafsackunterteils um einige Grad. Praktisch, falls der Schlafsack mal nass geworden ist oder in einer kalten Nacht die Füße nicht warm werden.

Zelt

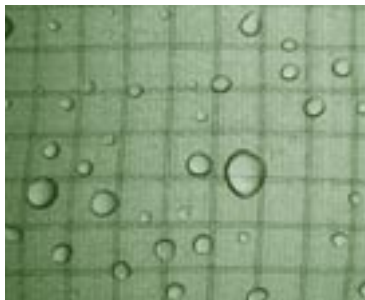
Die Vielfalt der Zelte ist inzwischen fast unüberschaubar. Hier das richtige Modell zu finden, kann einen wochenlang beschäftigen. Ultraleicht-Trekker haben es bei der Auswahl einfacher, denn die Kriterien sind klar definiert: Das Zelt muss möglichst leicht sein und dabei ausreichend Platz und Stabilität für den geplanten Einsatzzweck bieten.

Zunächst gilt es, die erforderliche **Liegefläche** zu bestimmen. In Schlechtwettergebieten kann es durchaus passieren, dass man auch mal einige Tage an seine Behausung gefesselt ist. Dann ist es angenehm, etwas mehr Wohnraum zur Verfügung zu haben. Etwa 2 m² reichen für eine Person mittlerer Statur, bei 1,5 m² wird es langsam eng.

Die einfachsten und leichtesten Zelte sind als **Einwand-Zelte** konzipiert. Da die Zelthaut meist absolut wasserdicht ist, entweicht auch kein Wasserdampf von innen nach außen. In der Nacht gibt allerdings jeder Mensch zwischen 0,5 und 1 l Feuchtigkeit über die Atemluft und die Haut ab. Ist die Belüftung eingeschränkt, kondensiert die Feuchtigkeit an der kalten Zeltplane und die Behausung wird zur Tropfsteinhöhle. Moderne Einwand-Konstruktionen bieten deshalb ausreichend Ventilationsmöglichkeiten, die diesen Effekt weitestgehend vermeiden.

Doppeldach-Zelte bestehen aus einer wasserdichten Außenhaut und einem Innenzelt aus durchlässigem Netzmaterial. Die Körperfeuchtigkeit kondensiert nach wie vor an der äußeren Plane, nur schützt das Innenzelt die Bewohner vor dem direkten Kontakt damit. Der Nachteil dieser Doppeldachkonstruktionen ist neben dem höheren Gewicht der manchmal umständlichere Aufbau und die durch das Innenzelt reduzierte Wohnfläche.

Bei den **Zeltformen** gibt es Tunnel-, Kuppel-, Geodäten-, Einbogen-, Pyramiden- und Firstzelte sowie verschiedene Sonder- und Mischformen. Sie unterscheiden sich unter anderem durch die Anzahl der Gestängebögen und deren Anordnung zueinander. Die Zeltstangen machen einen erheblichen Teil des Gewichts aus. Aluminiumlegierungen oder Rohre aus Karbon sind extrem leicht und stabil. Fiberglas findet man nur bei schweren Billigzelten. Einige Firstzelte kommen ganz ohne Gestänge aus und nutzen stattdessen Trekkingstöcke. Sie sind zwar nicht ganz so sturmstabil wie die Bogenkonstruktionen, aber vom Gewicht her unschlagbar.



Silnylon: Deutlich sieht man die eingewebten Verstärkungsfäden

Als Zeltmaterial findet man bei ultraleichten Modellen fast ausnahmslos **silikonisiertes Ripstop-Nylon** („Silnylon“, „SilLite“, „Kerlon“ etc.) in verschiedenen Gewebestärken.

Ein Quadratmeter der leichtesten Variante wiegt weniger als **25 g**. In das Nylongewebe sind in regelmäßigen Abständen dickere Verstärkungsfäden eingewebt. Sie erhöhen die Reißfestigkeit und verringern bei Nässe die Dehnung des Materials. Die Beschichtung aus Silikon ist elastisch, langlebig und extrem wasserabweisend. Zudem erhöht Silikon die Reißfestigkeit und UV-Stabilität des Nylons.

😊 Leichte Zelte sind oft mit Angaben wie „15den“ oder „15D“ versehen. Diese Denier-Werte geben die Feinheit der Garne an, und 1 den steht für 1 g pro 9.000 m Garnlänge. Da die Verarbeitung der Garne durchaus unterschiedlich ist, bietet diese Kennzahl aber nur eine grobe Orientierung für das Gewicht und die Robustheit des Zeltstoffs.

Produktbeispiele:

Herkömmliche Zweipersonenzelte wiegen 3.000 g und mehr, Ultraleichtmodelle weniger als die Hälfte. Die angegebene Nutzfläche besteht aus der Liegefläche und dem Stauraum in den Apsiden.






- ▷ *Exped Venus II UL*, **2.240 g**, 125 x 220 cm Liegefläche, 5,1 m² Nutzfläche. Leichtversion einer auf Nordlandtouren bewährten Kombination aus Tunnel- und Giebelzelt. Eine Firststange stabilisiert hier die Tunnelkonstruktion. Großer Innenraum durch steiler Wände, üppig dimensionierte Apsiden. 🌐 www.exped.ch.
- ▷ *Hilleberg Nallo 2*, **2.000 g**, 130/109 x 220 cm Liegefläche, 3,9 m² Nutzfläche. Für Touren, auf denen es auch mal so richtig ungemütlich werden kann, ist auch das Tunnelzelt Nallo 2 eine gute Wahl. Das Außenzelt















besteht aus Kerlon 1200, einer speziellen Silnylon-Variante von Hilleberg.
📧 hilleberg.com

- ▷ *MSR Hubba Hubba NX 2*, **1.850 g**, 127 x 213 cm Liegefläche, 4,3 m² Nutzfläche. Doppelwandiges Kuppelzelt mit zwei Apsiden und Eingängen auf jeder Seite. Lässt sich auch ohne Innenzelt verwenden. Die Soloversion heißt *Hubba NX Solo UL*. 📧 www.msrcorp.com
- ▷ *Vaude Lizard Seamless 1-2P*, **1.076 g**, 110/90 x 230 cm Liegefläche, 2,3 m² Nutzfläche. Einbogenkonstruktion mit beidseitig silikonisiertem und geschweißtem statt genähtem Zeltmaterial. Für eine Person sehr geräumig, für zwei Personen sehr eng. Auch als geräumigeres *Vaude Lizard Seamless 2-3P* erhältlich. 📧 www.vaude.com
- ▷ *3F UL Gear Lanshan 2 pro*, **915 g**, 120 x 230 cm Liegefläche, 4,4 m² Nutzfläche. Einwand-Firstzelt, das dem *Hilleberg Anaris* ähnelt und mit Trekkingstöcken aufgebaut wird. Ist auch als Doppeldach-Zelt *Lanshan 2* oder als Soloversion *Lanshan 1 pro* erhältlich. Per Direktimport aus China eines der günstigsten Zelte. 📧 3fulgear.com

3F UL Gear Lanshan 2



- ▷ *Hilleberg Anaris*, **895 g**, 120 x 220 cm Liegefläche, 4,4 m² Nutzfläche. Geräumiges Doppeldach-Firstzelt mit zwei Apsiden, dessen Außenzelt sich auch als Tarp nutzen lässt. Aufbau mit Wanderstöcken. Seitliche Zeltwände lassen sich für maximale Belüftung hochrollen.  hilleberg.com
- ▷ *MSR Carbon Reflex 2*, **895 g**, 127 x 213 cm Liegefläche, 4 m² Nutzfläche. Eines der wenigen Ultraleicht-Kuppelzelte. Doppelwand-Konstruktion, zwei Apsiden, sehr geringe Innenhöhe von nur 86 cm. Auch in Varianten für Solo-Trekker oder drei Personen erhältlich (675 g bzw. 1.017 g).  www.msrgear.com
- ▷ *Big Agnes Fly Creek HV UL2*, **879 g**, 132/107 x 218 cm Liegefläche, 3,3 m² Nutzfläche. Bei Thru-Hikern in den USA sehr beliebtes Doppelwand-Zelt mit einer Apsis. Relativ eng und mit Eingang am Kopfe. Auch als *Fly Creek HV 2 Carbon* mit Karbongestänge und Außenzelt aus Dyneema Composite Fabric erhältlich (510 g).  www.bigagnes.com
- ▷ *Tarptent Double Rainbow Li*, **696 g**, 127 x 224 cm Liegefläche, 4,3 m² Nutzfläche. Auf Langstrecken-Wanderungen bewährtes Zelt. Neue Ausführung aus wasserdichtem Dyneema Composite Fabric. Mit Trekkingstöcken ist die Einbogenkonstruktion auch frei stehend.  www.tarptent.com
- ▷ *Zpacks Duplex Tent*, **550 g**, 114 x 230 cm Liegefläche, 3,8 m² Nutzfläche. Extrem leichtes und auf Langstrecken-Wanderungen erprobtes Einwand-Firstzelt aus wasserdichtem Dyneema Composite Fabric (17,4 g/m²). Im Jahr 2019 das beliebteste 2-Personen-Zelt auf dem Appalachian Trail. Aufbau mit Trekkingstöcken, zwei Apsiden.  zpacks.com

Weitere ultraleichte Zelte finden Sie auf den jeweils genannten Websites sowie bei folgenden Herstellern und Manufakturen: Bonfus ( bonfus.com), Ferrino ( www.ferrino.it), Gossamer Gear ( www.gossamergear.com), Hyperlite Mountain Gear ( www.hyperlitemountaingear.com), LightHeart Gear ( lightheartgear.com), Lightwave ( www.lightwave.uk.com), Lite-way ( liteway.equipment), Marmot ( www.marmot.de), Nemo Equipment ( www.nemoequipment.com), Nigor ( de.nigor.eu), Nordisk ( nordisk.eu), Sierra Designs ( sierradesigns.com), Six Moon Designs ( www.sixmoondesigns.com), SlingFin ( www.slingfin.com).

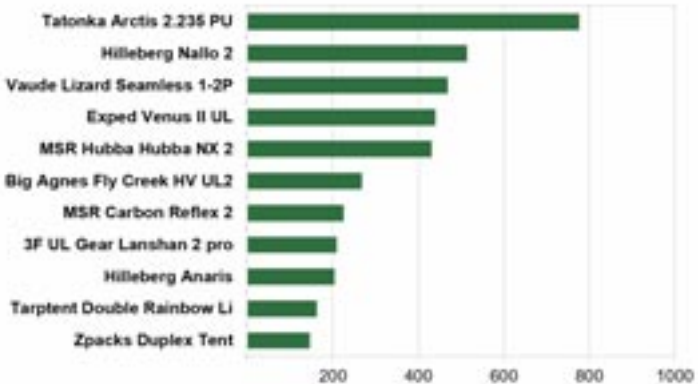
Zeltvergleich

Beim Zeltkauf muss man auf viele Dinge achten: Konstruktionstyp, Liegefläche, Kopffreiheit, Sturmfestigkeit, Aufbau, Belüftung, Gewicht usw. Selbst bei ultraleichten Modellen fällt die Entscheidung da manchmal schwer.

Eine kleine Hilfe bietet Ihnen das folgende Diagramm. Es beantwortet anschaulich die Frage: Wie viel Gramm Zelt muss man für jeden Quadratmeter

Produkt	Nutzfläche	Gewicht	Verhältnis
Zpacks Duplex Tent	3,8 m ²	550 g	145 g/m ²
Tarptent Double Rainbow Li	4,3 m ²	696 g	162 g/m ²
Hilleberg Anaris	4,4 m ²	895 g	203 g/m ²
3F UL Gear Lanshan 2 pro	4,4 m ²	915 g	208 g/m ²
MSR Carbon Reflex 2	4,0 m ²	895 g	224 g/m ²
Big Agnes Fly Creek HV UL2	3,3 m ²	879 g	266 g/m ²
MSR Hubba Hubba NX 2	4,3 m ²	1.850 g	430 g/m ²
Exped Venus II UL	5,1 m ²	2.240 g	439 g/m ²
Vaude Lizard Seamless 1-2P	2,3 m ²	1.076 g	468 g/m ²
Hilleberg Nallo 2	3,9 m ²	2.000 g	513 g/m ²
Tatonka Arctis 2.235 PU	4,0 m ²	3.100 g	775 g/m ²

Zeltvergleich: Je kürzer der Balken, umso leichter ist das Zelt



nutzbare Fläche schleppen? Dazu teilen Sie das Gewicht des Zelttes (in g) durch seine Nutzfläche (in m^2). Für ein konventionelles Zelt wie das *Tatonka Arctis 2.235 PU* ergibt sich $3.100 \text{ g} / 4 \text{ m}^2 = 775 \text{ g/m}^2$. Das *Exped Venus II UL* dagegen wiegt weniger und bietet mehr Platz: $2.240 \text{ g} / 5,1 \text{ m}^2 = 439 \text{ g/m}^2$. Dieser Wert ist ein gutes Maß für die Leichtigkeit der Zeltkonstruktion, unabhängig davon, wie groß die überdachte Fläche ist.

☺ Sogenannte *Footprints* sollen den Zeltboden vor Beschädigungen durch Dornen, spitze Steine und Ähnliches schützen. Wie das funktionieren soll, habe ich nie richtig verstanden, denn diese Zeltunterlagen bestehen aus dünnem Material und bieten deshalb keinen 100%igen Schutz. Sie verleiten sogar eher dazu, auf „gefährlichem“ Boden sein Lager aufzuschlagen.

Einfacher und gewichtssparender ist es, wenn Sie auf eine Zeltunterlage verzichten. Nehmen Sie sich lieber fünf Minuten länger Zeit, um einen ungefährlichen Zeltplatz zu suchen oder säubern Sie vorher den Boden von spitzen Gegenständen. Gewichtsparsnis bei Unterlagenverzicht: bis zu 500 g.

Tarps

Ein Tarp besteht aus einer wasserdichten Plane, die mit zahlreichen Befestigungsösen oder Schlaufen ausgestattet ist. Mithilfe von Trekkingstöcken, Bäumen oder starken Ästen lässt sich damit ein Zeltdach errichten, das erstaunlich gut vor Regen und Wind schützt. Selbst Wintertouren sind in unseren Breiten mit einem Tarp möglich. Die Vorteile dieses Wetterschutzes sind sein geringes Gewicht, das große Platzangebot und die gute Ventilation. Dadurch treten auch Kondensationsprobleme kaum auf.

Verwendet man Trekkingstöcke oder spezielle Tarpstangen, ist ein Tarp ebenso schnell aufgebaut wie ein Zelt. Andernfalls muss man sich auf Befestigungsmöglichkeiten in der Natur verlassen, was etwas mehr Geschick und Zeit erfordert.

Wichtig beim Aufbau: Verankern Sie die dem Wind zugewandte Seite des Tarps dicht am Boden. Je stürmischer das Wetter, umso flacher sollten Sie das Tarp abspannen. Dadurch bietet die Plane dem Wind weniger Angriffsfläche.

Da ein Tarp keine Bodenwanne besitzt, nimmt man eine separate Unterlage, um Isomatte, Schlafsack und die restliche Ausrüstung sauber und trocken zu hal-

ten. Für ein Einpersonenzelt sollten die Abmessungen etwas breiter und länger sein als die Isomatte selbst. Achten Sie unbedingt darauf, dass die Unterlage nicht unter dem Tarp hervorragt. Sonst wird sie leicht zur unbeabsichtigten Sammelstelle für Regenwasser.

Eine ultraleichte Tarp-Unterlage lässt sich aus einem der folgenden Materialien selbst herstellen:

▷ Eine **Polyethylenfolie** aus dem Baumarkt, eigentlich gedacht zur Fußbodenabdeckung bei Malerarbeiten. Da die Unterlage keine Zugbelastung aushalten muss, reicht hier ein dünnes Material aus. Etwas stabiler ist **Polycro**, das **17 g/m²** wiegt und teilweise als Fensterisolierfolie erhältlich ist.





▷ In vielen Bastelläden erhält man eine weiche, stoffähnliche und Wasser abweisende Plane, die beim Drachenbau und auf Baustellen zum Einsatz kommt: **Tyvek**. Als Rollenware hat sie eine Breite von 152 cm, das Gewicht liegt bei **44 g/m²**. Eine Unterlage mit den Maßen 152 x 200 cm wiegt also nur **120 g** und reicht bequem für zwei Personen.

*Es muss nicht immer ein Zelt sein.
Bei gemäßigter Witterung bietet ein Tarp fast genauso viel Schutz.*



▷ Eine **Rettungsdecke/Überlebensfolie** ist wahrscheinlich die leichteste Tarp-Unterlage der Welt: **40 g** bei einer Größe von 160 x 220 cm. Legen Sie die silberne Seite nach oben, dann wird etwas mehr Strahlungswärme Ihres Körpers reflektiert. Einziger Nachteil: Das ewige Rascheln bei der kleinsten Bewegung und dem leisesten Windhauch ist störend. Andererseits hält es sicher auch wilde Tiere fern, wenn Sie das beruhigt.

Produktbeispiele:






- ▷ *Exped Scout Tarp Extreme*, **976 g**, 3,5 m x 2,9 m. Deutlich schwerer als seine Konkurrenten, dafür aber mit einer Reihe durchdachter Details ausgestattet: Einstecksack für Trekkingstock, Ast, Paddel, Skistock usw., zahlreiche Aufhänge- und Abspannschlaufen sowie eine umlaufende, verstellbare Gummilitze.  www.exped.com
- ▷ *Hilleberg Tarp UL 10*, **688 g**, 3,5 x 2,9 m. Aus Kerlon 1200, das der Hersteller auch bei seinen Leicht-Zelten einsetzt.
6 Abspannpunkte. Mit fast 10 m² Fläche bietet es üppigen Platz für 2 bis 3 Personen.  hilleberg.com
- ▷ *Mountain Laurel Designs TrailStar*, **428 g**, 6 m² bei 2,1 m Seitenlänge. Pentagon-förmiges, sehr sturmsicheres Silnylon-Tarp mit vielfältigen Aufbaumöglichkeiten. Noch leichter: die Variante aus wasserdichtem Dyneema Composite Fabric (340 g).  mountainlaureldesigns.com
- ▷ *Hyperlite Mountain Gear Echo 2 Catenary Cut Tarp*, **264 g**, 2,6 x 2,6/2 m. Bei diesem Gewicht ist sogar ein Packsack (8 g) dabei! Aus dem revolutionären Dyneema Composite Fabric DCF8, geklebte Nähte, 8 verstärkte Abspannpunkte.  www.hyperlitemountaingear.com

Zeltheringe

So vielfältig wie der Boden, auf dem man zeltet, sind auch die Formen und Materialien bei den Heringen: Stahl, Aluminium, Kunststoff oder Titan, als runder Erdnagel, breites Blech für Schnee oder Sand, mit U-, V-, X-, Y-, oder T-Profil. Auch beim Gewicht sind die Unterschiede enorm: je nach Länge, Material und Form zwischen 10 g und 100 g pro Stück. Beim Umstieg von „normalschweren“ Heringen (ca. 50 g pro Stück) auf Ultraleichtmodelle (10 g) bedeutet das bei 12 Stück fast ein halbes Kilogramm weniger Ballast! Es lohnt sich also, sein Heringssortiment kritisch zu prüfen.

Für mittelfesten Untergrund und bei richtiger Verankerung reichen auch die leichtesten Heringe aus, um das Zelt bei Sturm sicher an seinem Platz zu halten. Nehmen Sie deshalb Rundnägel oder Drahtstifte aus Aluminium oder Titan. Ein größerer Stein, auf den eingeschlagenen Hering gelegt, ist eine zusätzliche Sicherung, aber selten notwendig.

Produktbeispiele:

- ▷ *Lightwave*, **11 g**, 16 cm lang. Extrem stabile Heringe aus 7001-T6 Aluminium für harte bis weiche Böden. Das Design verhindert, dass sich der Hering im Boden dreht.  www.lightwave.uk.com
- ▷ *Hilleberg Y-Peg UL*, **9,6 g**, 15 cm lang. Alu-Hering mit Y-Querschnitt für feste bis mittel-lockere Böden. Kürzere Variante des 18 cm langen *Hilleberg Y-Peg (14 g)*. Alternative: *MSR Mini-Groundhog*.  hilleberg.com
- ▷ *Toaks Titanium Hook Peg*, **6,5 g**, 16,3 cm lang. Ultraleichte Stiftheringe aus 3,2 mm Titandraht, gerundeter Kopf, enorm stabil. Für härtere Böden, ggf. für Abspannpunkte mit weniger Zug.  www.toaksoutdoor.com
- ▷ *MSR Carbon Core*, **6 g**, 15 cm lang. High-Tech-Zeltnagel aus einem Carbonschaft mit einer Aluminiumbeschichtung. Beim Zeltabbau bitte nicht liegen lassen, sonst wird's teuer.  www.msrgear.com
- ▷ *SwissPiranha RT90*, **3,2 g**, 9 cm lang. Kunststoff-Zeltnagel für mittelharte und weiche Böden. Flacher Kopf, keine scharfe Kanten, ideal für weniger beanspruchte Abspannpunkte. Als RT120 sowie RT150 auch in 12 und 15 cm Länge erhältlich (5,9 g bzw. 15,1 g).  www.swisspiranha.com

Tipps und Anregungen zum Einsatz von Heringen:

- ▷ Die **Aufbewahrung** der Heringe sollte man nicht dem Zufall überlassen. Titannägel haben oft sehr spitze Enden, die leicht die Ausrüstung oder den Rucksack beschädigen.

Hier hilft entweder ein kleiner Packsack oder ein Stück „Kunststoffwellpappe“, in dessen Hohlkammern die dünnen Titanheringe perfekt hineinpassen. Nützlicher Nebeneffekt: Bei geeignetem Zuschnitt sieht man ohne Durchzählen, ob einer fehlt (☞ Abbildung).



- ▷ Die grauen Titanheringe sind im Gras nur schwer zu erkennen. Nur allzu leicht geht beim Zeltabbau eines der teuren Dinger verloren. Um das zu verhindern, lassen sie sich mit Leuchtfarbe **markieren**.

Ein 5-kg-Wochenende im Sommer

Rundwanderung im deutschen Mittelgebirge (300 bis 600 m ü. NN) über eine Distanz von 65 km in 3 Tagen und 2 Nächten bei sommerlichen Temperaturen zwischen 10 und 30 °C. Versorgung „by fair means“, also ohne zusätzliche Verpflegung vor Ort.

Ausrüstung	Verbrauch	im Rucksack	am Körper
Rucksack: Huckepacks Packl Lite mit zusätzlichem Rucksackliner		200 g	
Tarp: Exped Bivy-Poncho UL (auch als Regenschutz)		330 g	
Heringe: 6x Hilleberg Y-Peg UL & 4x Toaks Titanium Hook Peg		85 g	
Abspannleinen		20 g	
Schlafsack: Cumulus Quilt 150		430 g	
Isomatte: Trangoworld Light-Plus, zugeschnitten		170 g	
Selbstgebautes Spiritus-Kochsystem mit 550 ml-Topf, Löffel, Messer, Minifeuerzeug		110 g	
Wasserflasche: Platypus		35 g	
Unterhose und T-Shirt: Exofficio Give-N-Go 2.0 Sport Mesh Brief & Haglöfs L.I.M. Strive Tee			105 g
Lange Unterwäsche: Patagonia Capilene Lightweight		195 g	
Wanderhemd: Columbia Featherweight Hike II			100 g
Fleece-Pulli: Quechua MH500		210 g	
Trekking-Hose: Kurze Laufhose			50 g

Ausrüstung	Verbrauch	im Rucksack	am Körper
Schlauchtuch, Hutkrempe		45 g	
Schuhe: Altra Lone Peak Low			620 g
Dünne Socken, 2		30 g	30 g
Licht: Photon Micro-Light II PRO mit Gummiband		10 g	
Reparaturset		10 g	
Erste-Hilfe-Set		25 g	
Hygiene: Zahnbürste, Zahnpasta-Tabletten, Viskosetuch, Hautcreme, Stofftaschentuch		40 g	
Plastiktüte mit Geld, Ausweis etc.		10 g	
Kamera: Sony RX100		230 g	
Smartphone mit USB-Kabel und Ladegerät		235 g	
Trekkingstöcke: Black Diamond Distance Carbon FLZ			360 g
Wasser (Durchschnittswert)	1.000 g		
Proviand: 500 g x 3 Tage	1.500 g		
Brennstoff: 200 ml Spiritus mit „Angstreserve“ in 250 ml Vargo Brennstoffflasche	185 g		
Summe	2.685 g	2.420 g	1.265 g
Basisgewicht		3.685 g	
Startgewicht	5.105 g		
Gesamtgewicht	6.370 g		

Eine 10-kg-Woche im Frühjahr oder Herbst

Trekking im skandinavischen Plateaufjell (700 bis 1.500 m ü. NN) über eine Distanz von 160 km in 8 Tagen und 9 Nächten bei Temperaturen zwischen 0 und 15 °C. Versorgung „by fair means“, also ohne Hütten-Verpflegung oder -Übernachtung.

Ausrüstung	Verbrauch	im Rucksack	am Körper
Rucksack: Zpacks Arc Blast		595 g	
Rucksackliner: TLD Rucksack Liner		115 g	
Zelt: Six Moon Designs Skyscape Trekker		810 g	
Heringe: 2x Hilleberg V-Peg, 1x Y-Peg, 3x Toaks Titanium Hook Peg		55 g	
Abspannleinen		20 g	
Schlafsack: Yeti V.I.B. 600		895 g	
Isomatte: Therm-a-Rest Prolite Plus Short		460 g	
Selbstgebautes Spiritus-Kochsystem mit 550 ml-Topf, Löffel, Messer, Minifeuerzeug		110 g	
Wasserflasche: Platypus		35 g	
Unterhose und T-Shirt: Exofficio Give-N-Go 2.0 Sport Mesh Brief & Haglöfs L.I.M. Strive Tee			105 g
Lange Unterwäsche: Patagonia Capilene Lightweight		195 g	
Wanderhemd: Columbia Featherweight Hike II			100 g
Fleece-Pulli: Quechua MH500		210 g	
Trekking-Hose: Montane Terra Pants			330 g
Regenjacke: Arc'teryx Zeta SL		310 g	

Ausrüstung	Verbrauch	im Rucksack	am Körper
Regenhose: Berghaus Paclite Overtrousers		230 g	
Fleece-Mütze, Schlauchtuch, Hutkrempe		75 g	
Schuhe: inov-8 Roclite G 345 GTX			690 g
Watschuhe: Discounter-Sandalen (Crocs-Kopie)		250 g	
Wanderkarte		50 g	
Licht: keines			
Reparaturset		10 g	
Erste-Hilfe-Set		25 g	
Hygiene: Zahnbürste, Zahnpasta-Tabletten, Viskosetuch, Hautcreme, Stofftaschentuch		40 g	
Plastiktüte mit Geld, Ausweis etc.		20 g	
Kamera: Sony RX100		230 g	
Smartphone mit USB-Kabel und Ladegerät		235 g	
Trekkingstöcke: Black Diamond Distance Carbon FLZ			360 g
Wasser (Durchschnittswert)	500 g		
Proviant: 500 g x 8 Tage	4.000 g		
Brennstoff: 500 ml Spiritus mit kleiner „Angstreserve“ in 0,5 l PET-Flasche	445 g		
Summe	4.945 g	4.975 g	1.585 g
Basisgewicht		6.560 g	
Startgewicht	9.920 g		
Gesamtgewicht	11.505 g		

Index

A			
Abbruchmöglichkeiten	16	Boot	143
Abkochen	79	Brennspiritus	131
Abspannleinen	37	Brennstoff	16, 51, 64
Abwasch	73	Brennstoffverbrauch	64
Alkohol	56	C	
Alternativrouten	16	Chemikalien	79
Aluminium	66	chemische Mittel	80
Aluminiumfolie	58, 61, 67	D	
Armlinge	102	Daisy Chain	40
Aufbewahrung	23, 35	Damenstrumpf	89
Ausrüstung wiegen	13	Dapisorbin	94, 95
Außenmaterial	42	Daunenjacke	104
B		Doppeldach-Zelte	27
Backpulver	135	Drahtkleiderbügel	60
Bakterien	78	Duct Tape	129
Ballaststoffe	82	Duossal	65
Bananenchips	90	Dusche	135
Bannock	92	E	
Basisgewicht	145	Edelstahl	65
Batterien	129	Einwand-Zelte	27
Bauchkordel	110	Eiweiß	82
Bekleidung	97	Equipment-Tuning	14
Benzin	52	Ernährungstheorien	83
Beschwerden	10	Erste Hilfe	130
Besteck	71	Esbit	54
Beutelclip	39	Evazote	48
Bezugsquellen	150	F	
Bilanz ziehen	14	Faltflaschen	75
Biwaksack	111	Fastenwandern	95
Blasen	122		
Blasenpflaster	51		

Fett	82, 86	Hüfttasche	25
Fettbedarf	86	Hutkrempe	116
Feuerzeug	69	Hygiene	97, 132
Filmdose	82, 135		
Filmen	137	I	
Fleece	102	Internet	152
Fleecemütze	115	Isolation	98, 101
Fotografieren	137	Isomatte	47
Frühstück	86		
		K	
G		Kaffee	88
Gamaschen	123	Kaffeefilter	79
Gas	53	Kakaogetränkpulver	89
Gesamtgewicht	145	Karte	124
Gesamtstrecke	15	Kartoffelbrei	91
Getränke	50	Kartuschen	53
Getränkedose	58	Klebeband	129, 131
Glasfaservlies	61	Kleidung	98
Gofio	89	Kniegelenke	141
Gore-tex	107	Knoten	38
GPS	126	Kocher	51, 58
GPS-Gerät	124	Kochtopf	65
Grenztemperatur	43	Kochzubehör	69
Griffzange	68	Kohlenhydrate	81
Grillspieß	36	Komforttemperatur	43
Gürtel	105	Kompass	124, 125
		Kompressionssäcke	23
H		Konduktion	40
Haltbarkeit	85	Konvektion	40
Handschuhe	117	Kopfbedeckung	114
Handtuch	132	Kopfkissen	21, 24
Hautpflege	135	Krankheitserreger	78
Heißwasserbedarf	64	Kühlen	50
Höhenprofil	15	Kunstfaserjacke	104
Holz	54	Kurbeldynamo	127
Hosen	105		

L		Papiertaschentuch	73
Laufhosen	106	Parasiten	78
Laufschuhe	119	Pastetendose	63
Lesen	139	Pemmikan	90
Licht	127	Pfanne	67
Liegefläche	27	Pfefferminzöl	132
Liegekomfort	49	Pflege	132
Lippenpflege	135	Plastiktüte	136
Literatur	152	Plastiktüten	24
Lithium-Batterien	129	Polartec	102
		Polycro	33
		Polyethylenfolie	33
M		Poncho	109
Mattentypen	48	Protektion	98
mechanische Filter	80	Protozoen	78
Messer	70	Proviand	16, 81
Mineralstoffe	82	Proviandbehälter	22
Monokular	139	Proviandbeispiele	87
Müllsack	22	Proviantsack	25
Multifunktionsschuhe	119		
Musik	139	R	
Müsli	88	R-Wert	47
Müsliriegel	90	Radiation	41
Mütze	114	Regenbekleidung	111
		Regenhülle	22
N		Regenschirm	142
Nähnadel	130	Regenschutz	107
Naturfasern	99	Regulation	98
Netzbeutel	23	Reinigungstabletten	76
Notfall	50, 130	Reißverschluss	42
Nüsse	89	Reparaturen	39, 129
		Reservetage	16
O/P		Rettungsdecke	33
Orientierung	124	Ripstop-Nylon	28, 65
Packlisten	145	Risiken	17
Palstek	38	Rucksack	18, 145
Panzerband	129		

Rucksackliner	77	Spiritusbehälter	62
Rucksackrahmen	50	Spiritusbrenner	58
Rucksackschutz	111	Spurenelemente	82
Rucksackvergleich	20	Startgewicht	145
		Stausäcke	23
S		Stirnlampe	129
Schaufel	36	Studentenfutter	89
Schlafsack	40	Superzoomkamera	139
Schlafsackform	42		
Schlafsackfüllung	41	T	
Schlafsackhülle	21	Tagestouren	25
Schlafsackkapuze	46	Tarp	112
Schlafsacktemperatur	42	Tarps	32
Schlafsackvergleich	44	Taschentücher	136
Schlauchtücher	115	Tasse und Teller	72
Schmerztabletten	131	Tee	88
Schotstek	38	Teebaumöl	132
Schreiben	139	Temperaturbereich	47
Schuhe	118	Titan	66
Schwebstoffe	78	Titanheringe	35
Sehen	139	Toilettenpapier	73, 136
Seife	133	Topfgriff	68
Selbstbau	15	Topfmaterialien	65
Selbstbauanleitung	58	Topfständer	36, 60
Shampoo	133	Topfwärmer	68
Sicherheitsnadeln	130	Topsegelschotstek	38
Sicherungsleine	40	Tourenplanung	15
Sitzkissen	50	Tragesystem	18
Socken	122	Trailfood	86
Softshell	103	Trailrunningschuhe	119
Sonnenschirm	143	Trekking-Kekse	90
Sonnenschutzfolie	68	Trekkingnahrung	92
Spanngurt	39	Trekkingstöcke	140
Spezialnahrung	93	Trinksystem	76
Spielen	140	Trinkverschlüsse	76
Spiritus	56	Trinkwasser	78

Trockencamp	75	Wäscheleine	39
Trockennahrung	84	Waschlappen	132
Tyvek	33, 139	Wasser	15, 74
U		Wasseraufbewahrung	75
Überhandschuhe	24	Wasserbeutel	75
Überlebensfolie	33	Wasserkessel	67
Umstieg	13	Wasserreinigung	78
Unterwäsche	100	Wasserschöpfen	39
V		Wathilfe	141
Vaseline	136	Webleinstek	39
Verbandpäckchen	131	Wechselbekleidung	99
Verbrauchsstoff	145	Wetter	16
Verdauungsheizung	47	Windschutz	51, 65
Viren	79	Windshirt	103
Vitamine	82	Wüstengebiet	55
Vormischen	85	Z	
W		Zahnbürste	133
Waffe	141	Zahnpasta	134
Wanderführer	125	Zahnsalz	135
Wandergruppen	52	Zahnseide	130
Wanderhemd	102	Zelt	27
Wanderkarte	124	Zeltformen	27
Wandersandalen	121	Zelttheringe	34
Wärmeisolierung	50	Zeltstangen	27
Wärmeleistung	46	Zeltunterlage	111
Wärmflasche	47	Zeltvergleich	31
		Zivilisationsreste	136
		Zwiebelprinzip	98

Anzeige

freitag & berndt

www.freytagberndt.com

DIE REISEBUCHHANDLUNG IM HERZEN WIENS



Aus dem Inhalt:

- ▷ Aller Anfang ist schwer
 - ▷ Vorteile ultraleichter Ausrüstung
 - ▷ Rucksack
 - ▷ Zelt
 - ▷ Schlafsack
 - ▷ Kocher und Brennstoffe
 - ▷ Wasser
 - ▷ Proviant
 - ▷ Bekleidung
 - ▷ Sonstige Ausrüstung
 - ▷ Packlisten, Literatur u. m.
- ▷ Praktische Griffmarken
 - ▷ Ausführlicher Index
 - ▷ 160 Seiten
 - ▷ 57 farbige Abbildungen
 - ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
 - ▷ Chlorfrei gebleichtes, FSC®-zertifiziertes Papier



8. aktualisierte Auflage 2020
OutdoorHandbuch Band 184
ISBN 978-3-86686-654-6
€ 9,90 [D]

