

Inhalt

Über den Autor, Symbole	8
Aller Anfang ist schwer	9
Vorteile ultraleichter Ausrüstung	11
Tipps für den Umstieg	14
Rucksack	19
Regenhülle	22
Aufbewahrung	23
Rucksack richtig packen	25
Zelt	27
Tarps	31
Zeltheringe	33
Abspannleinen	36
Schlafsack	39
Wärmeleistung steigern	44
Isomatte	45
Kocher und Brennstoff	49
Benzin	50
Gas	51
Esbit	52
Holz	52
Spiritus	54
Kocher selbstgebaut	56
Brennstoff sparen	61
Kochtopf und Pfanne	63
Kochzubehör	67

Wasser			71
Wasseraufbewahrung			73
Wasserreinigung			75
Proviant			79
Ultraleicht Essen	81	Spezialnahrung	91
Proviantbeispiele	85	Fastenwandern	92
Bekleidung			94
Unterwäsche	98	Mütze und Handschuhe	111
Isolation	99	Schuhe und Socken	115
Regenschutz	104	Orientierung	121
Ponchos	106		
Sonstige Ausrüstung			121
Licht und Batterien			125
Reparaturen			127
Erste Hilfe			128
Pflege und Hygiene			130
Zivilisationsreste			133
Der wahre Kulturbeutel			134
Trekkingstöcke			138
Regenschirm			140
Packlisten			142
Ein 5-kg-Wochenende im Sommer			143
Eine 10-kg-Woche im Frühjahr oder Herbst			145
Internet, Literatur			147
Index			148