

Über den Autor, Symbole	8
Aller Anfang ist schwer	9
Vorteile ultraleichter Ausrüstung	11
Tipps für den Umstieg	14
Rucksack	20
Regenhülle	23
Aufbewahrung	24
Rucksack richtig packen	26
Zelt	28
Tarps	32
Zeltheringe	34
Abspannleinen	37
Schlafsack	40
Wärmeleistung steigern	45
Isomatte	46
Kocher und Brennstoff	50
Benzin	51
Gas	52
Esbit	53
Holz	54
Spiritus	55
Kocher selbstgebaut	57
Brennstoff sparen	63
Kochtopf und Pfanne	65
Kochzubehör	69

Wasser			73
Wasseraufbewahrung			75
Wasserreinigung			77
Proviant			81
Ultraleicht essen			84
Proviantbeispiele			88
Spezialnahrung			94
Fastenwandern			96
Bekleidung			98
Unterwäsche			101
Isolation			102
Regenschutz			108
Ponchos			109
Mütze und Handschuhe			115
Schuhe und Socken			118
Sonstige Ausrüstung			124
Orientierung	124	Zivilisationsreste	136
Licht und Batterien	128	Der wahre Kulturbeutel	137
Reparaturen	130	Trekkingstöcke	141
Erste Hilfe	131	Regenschirm	143
Pflege und Hygiene	133	Boot	144
Packlisten			145
Ein 5-kg-Wochenende im Sommer			146
Eine 10-kg-Woche im Frühjahr oder Herbst			148
Literatur, Internet			150
Index			156