

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

<b>Wasser</b>		<b>73</b>
Wasseraufbewahrung		75
Wasserreinigung		77
<b>Proviant</b>		<b>81</b>
Ultraleicht essen		84
Proviantbeispiele		88
Spezialnahrung		94
Fastenwandern		96
<b>Bekleidung</b>		<b>98</b>
Unterwäsche		101
Isolation		102
Regenschutz		108
Ponchos		109
Mütze und Handschuhe		115
Schuhe und Socken		118
<b>Sonstige Ausrüstung</b>		<b>124</b>
Orientierung	124	Zivilisationsreste 136
Licht und Batterien	128	Der wahre Kulturbeutel 137
Reparaturen	130	Trekkingstöcke 140
Erste Hilfe	131	Regenschirm 142
Pflege und Hygiene	133	Boot 143
<b>Packlisten</b>		<b>145</b>
Ein 5-kg-Wochenende im Sommer		146
Eine 10-kg-Woche im Frühjahr oder Herbst		148
<b>Literatur, Internet</b>		<b>150</b>
<b>Index</b>		<b>156</b>