

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
Esbitt	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 Kulturgebeutel	137
Reparaturen	130	Trekkingstöcke	140
Erste Hilfe	131	Regenschirm	142
Pflege und Hygiene	133	Boot	143
Packlisten		145	
Ein 5-kg-Wochenende im Sommer		146	
Eine 10-kg-Woche im Frühjahr oder Herbst		148	
Literatur, Internet		150	
Index		156	