

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

Rucksack

**Zelt
Schlafsack und Isomatte**

Brennstoff, Kocher und Zubehör

**Wasser
Proviant**

Bekleidung

Sonstige Ausrüstung

**Packlisten, Bezugsquellen
Internet, Literatur
Index**