

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 93
Bekleidung		94
Unterwäsche	98	Ponchos 106
Isolation	99	Mütze und Handschuhe 111
Regenschutz	104	Schuhe und Socken 115
Sonstige Ausrüstung		121
Orientierung		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		156