

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
Esbitt	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 Kulturgebeutel	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	