

INHALT

Bekleidung **10**

Anforderungen an Bekleidung	11
Das Zwiebelprinzip	12
Materialien und Gewebe	13
Baumwolle 13, Wolle 13, Seide 14, Polyester 14, Polyamid 14, Polypropylen 14, Fleece 14, Mikrofaserewebe 17	
Beschichtungen und Membranen	17
Mikrofasern mit Imprägnierungen 17, Beschichtungen 17, Membranen 18, Wasserdichtigkeit und Atmungsaktivität 24	
Funktionsunterwäsche	25
Wärmeschicht/Isolation	26
Wetterschutz	29
Outdoor-Bekleidung in der Übersicht	29
Travelbekleidung 29, Trekking- und Tourenbekleidung 30, Alpintouren- und Expeditionsbekleidung 30, Jacken 30, Hosen 31, Daunenjacken 32, Bekleidungspflege 35, Imprägnieren von Oberbekleidung 37, Daunenpflege 38	
Weitere Bekleidung	40
Kopfbedeckung und Gesichtsmasken 40, Handschuhe 42 Socken 45, Gamaschen 47	

Schuhe **50**

Anforderungen an den Schuh	51
Aufbau	52
Schaft 52, Zunge 52, Fußbett 52, Futter 53, Sohle 54 Brandsohle 54, Zwischensohle 54, Laufsohle 54, Wetterschutzrand 55, Schnürung 55, Entlüftung 56	
Form des Schuhs	56
Außenmaterialien	56
Leder 56, Synthetische Materialien 58, Verarbeitung 58	
Schuhtypen	58
Leichte Allroundschuhe [A] 59, Leichte Wanderstiefel [A/B] 59, Klassische Trekkingschuhe [B] 60, Feste Trekkingsstiefel [B/C] 60 Bergstiefel [C] 60, Steigeisenfeste Bergstiefel [D] 61 Schuhgrößen 61, Schuhkauf 63	

Schuhpflege	64
Vor dem ersten Gebrauch 64, Reinigung 65, Trocknen 65, Pflegen 66, Lagerung 67	
Outdoor-Sandalen	67

Rucksäcke 69

Grundsätzliche Anforderungen	70
Tragesysteme	71
Innengestell 71, Außengestell 72	
Komponenten	72
Hüftgurt 72, Schultergurt 74, Lageverstellriemen 75, Rückenpolsterung und Belüftung 75, Packsack 76, Deckel 77, Kompressionsriemen 78, Ausstattung 78, Materialien 79	
Rucksackarten	80
Trekkingrucksäcke 80, Außengestellrucksäcke 80, Kletter- und Touren- rucksäcke 81, Reise- und Kofferrucksäcke 81, Daypacks 81, Fahrrad- rucksäcke 82, Wasserrucksäcke 82, Seesäcke 83, Kindertragen 83	
Rucksackkauf	83
Rucksackpflege	85
Richtiges Packen	86
Nützliche Zusatzausrüstung	88
Regenhülle 88, Regenponcho 88, Pacsafe 88, Handschlaufen 88	

Packlisten 89

Glossar & Lexikon 99

Anhang 141

Literatur	142
Hersteller	143

Index 149