

Basiswissen Wanderausrüstung



**Dein Ratgeber für die Auswahl von
Rucksack, Kleidung und Co.**

Dominik Albrech

Nur wer Feedback einfordert, kann sich auch verbessern. Deshalb fordere ich dich, liebe Leserin / lieben Leser, dazu auf, mir dein ehrliches Feedback zu meinem e-Book zu schicken. Ich werde sicher nicht alles umsetzen können, aber ich verspreche dir: ich werde mich kritisch mit deinen Worten auseinandersetzen!

[Sende mir JETZT dein Feedback!](#)

© April 2016

Erste Auflage

Autor: Dominik Albrech von www.WanderVeg.de

Lektorat: Caroline Meletzki

Coverfoto: © www.vgnexp.com / Stefan Nagott

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Hinweis

Dieses e-Book ist für dich kostenlos und das wird auch so bleiben. Ich habe bei einigen Ausrüstungsgegenständen Verlinkungen eingebaut. Kaufst du über diese Verlinkungen ein, erhalte ich eine kleine Provision – für dich bleibt der Preis natürlich der gleiche. Somit unterstützt du meine Arbeit und hilfst, das Buch weiterzuentwickeln. Die Verlinkungen sind mit einem * gekennzeichnet. Vielen Dank für deine Unterstützung!



Legende

In diesem Buch findest du immer wieder hervorgehobene Hinweise in verschiedenfarbigen Kästen. Was diese zu bedeuten haben, erfährst du hier.



Hinweise speziell für Veganer



Wichtige Hinweise, die ich nicht oft genug wiederholen kann

PERSÖNLICHE



100% VEGAN

Kaufempfehlung für Produkte, die ich aus eigener Erfahrung empfehlen kann (100% vegan!).



Inhaltsverzeichnis

<u>1. „Back to the roots“</u>	<u>8</u>
<u>1.1 Das Geschäft mit der Outdoor-Ausrüstung.....</u>	<u>8</u>
<u>1.2 Das Buch.....</u>	<u>9</u>
<u>2. Der Rucksack.....</u>	<u>11</u>
<u>2.1 Die Suche nach „dem Richtigen“</u>	<u>12</u>
<u>2.1.1 Rucksackkauf vor Ort oder per Post?.....</u>	<u>13</u>
<u>2.1.2 Bist du bereit für den Richtigen?.....</u>	<u>15</u>
<u>2.1.3 Warum die Länge wichtiger ist als die Größe....</u>	<u>18</u>
<u>2.1.4 Bitte keine heiße Luft!.....</u>	<u>20</u>
<u>2.1.5 Die Hassliebe des Rucksacks.....</u>	<u>24</u>
<u>2.1.6 Schutz vor Nässe.....</u>	<u>26</u>
<u>2.1.7 Weitere Funktionen und Entscheidungsfaktoren</u>	<u>28</u>
<u>2.2 Richtiges Packen des Rucksacks.....</u>	<u>31</u>
<u>2.2.1 Die Theorie.....</u>	<u>31</u>
<u>2.2.2 Die Praxis.....</u>	<u>33</u>
<u>2.3 Richtiges Einstellen des Rucksacks.....</u>	<u>35</u>
<u>2.4 Das wichtigste zum Schluss!.....</u>	<u>37</u>
<u>3. Die Schuhe.....</u>	<u>38</u>
<u>3.1 Die Suche nach den besten Freunden.....</u>	<u>38</u>
<u>3.1.1 Freundschaft vor Ort oder online?.....</u>	<u>39</u>
<u>3.1.2 Bist du bereit für eine neue Freundschaft?.....</u>	<u>39</u>
<u>3.1.3 Alles eine Typfrage.....</u>	<u>40</u>



3.1.4	<u>Auf die richtige Größe kommt es an.....</u>	<u>44</u>
3.1.5	<u>Gewicht ist mehr als nur eine Zahl.....</u>	<u>45</u>
3.1.6	<u>Wieviele Freunde brauchst du?.....</u>	<u>46</u>
3.1.7	<u>Ich lass' dich nicht im Regen stehen.....</u>	<u>47</u>
3.2	<u>Freundschaften müssen wachsen und gepflegt werden.....</u>	<u>49</u>
3.3	<u>Gute Freunde kann niemand trennen.....</u>	<u>52</u>
3.4	<u>Das wichtigste zum Schluss!.....</u>	<u>53</u>
4.	<u>Der Schlafsack.....</u>	<u>55</u>
4.1	<u>Hoffentlich keine One-Night Stands.....</u>	<u>56</u>
4.1.1	<u>Bist du bereit für eine langfristige Beziehung?.</u>	<u>56</u>
4.1.2	<u>Die Norm für lange Beziehungen.....</u>	<u>57</u>
4.1.3	<u>Schlafsackformen.....</u>	<u>60</u>
4.1.4	<u>Die große Belastung.....</u>	<u>62</u>
4.2	<u>Dreierbeziehungen sind in.....</u>	<u>64</u>
5.	<u>Die Kleidung.....</u>	<u>66</u>
5.1	<u>Das Zwiebelprinzip.....</u>	<u>66</u>
5.1.1	<u>Die erste Bekleidungsschicht.....</u>	<u>66</u>
5.1.2	<u>Die zweite Bekleidungsschicht.....</u>	<u>67</u>
5.1.3	<u>Die dritte Bekleidungsschicht.....</u>	<u>67</u>
5.1.4	<u>Kombination der verschiedenen Schichten.....</u>	<u>68</u>
5.2	<u>Die Schichten en détail.....</u>	<u>70</u>
5.2.1	<u>Erste Schicht: Regulationsschicht.....</u>	<u>71</u>
5.2.2	<u>Zweite Schicht: Isolationsschicht.....</u>	<u>71</u>
5.2.3	<u>Dritte Schicht: Protektionsschicht.....</u>	<u>73</u>
5.3	<u>Sonstige Bekleidungsartikel.....</u>	<u>74</u>



<u>5.3.1 Kopfbedeckung.....</u>	<u>75</u>
<u>5.3.2 Handschuhe.....</u>	<u>76</u>
<u>5.3.3 Schlauchschal.....</u>	<u>76</u>
<u>5.4 Das Wort zum Sonntag.....</u>	<u>77</u>
<u>6. Warme Worte zum Schluss.....</u>	<u>78</u>
<u>7. Über den Autor.....</u>	<u>80</u>



1. „Back to the roots“

Wann hast du dich zum letzten Mal für ein richtiges Abenteuer nach draußen getraut? War es erst vor kurzem? Oder doch in deiner Jugend oder sogar in deiner Kindheit? In unserer Gesellschaft werden wir immer früher dazu angehalten, erwachsen zu sein. Das führt zu Vernunftentscheidungen. Und seien wir mal ehrlich: es kribbelt viel mehr in der Magengegend, wenn du auf deine innere Stimme hörst und den Kopf einfach mal Kopf sein lässt. **Hör auf diese Stimme!** Denn draußen zu sein in unserer wunderschönen Natur und unsere Welt mit dem Rucksack auf dem Rücken zu erkunden, ist eine der großartigsten Möglichkeiten, deinen persönlichen Horizont zu erweitern und die Augen für fremde Kulturen und andere Lebensweisen zu öffnen. **„Back to the roots“:** Zurück zu einer ursprünglichen Lebensweise ohne die materiellen und zeitlichen Belastungen, die der Alltag mittlerweile für die meisten von uns bereit hält.

1.1 Das Geschäft mit der Outdoor-Ausrüstung

Dass draußen in der Natur unterwegs sein wieder in ist, haben auch die Outdoor-Ausrüster festgestellt. Das Geschäft boomt. Ausrüstung gibt es wie Sand am Meer. Jeder Hersteller versucht, das eigene Equipment an den Mann

bzw. die Frau zu bringen. Für jeden Geldbeutel findet sich das richtige Produkt in der richtigen Qualitätsstufe. Auch hier stehen Preis und Qualität nicht immer in Relation zueinander. Die Präferenzen sind so vielfältig wie die Ausrüstung selbst.

Im Jahr 2014 wurden mit Outdoor-Ausrüstung 4,8 Mrd. Euro umgesetzt. Diese Summe zeigt, dass Wandern und andere Outdoor-Aktivitäten im Trend liegen.

1.2 Das Buch

Im Dschungel der Outdoor-Ausrüstung den Durchblick zu behalten, ist schwer. Mein e-book unterstützt dich, Licht ins Dunkel zu bringen, deinen Blick auf das Wesentliche zu richten und dann die für dich passende Produkte zu finden, mit denen du Spaß auf deinen Abenteuern hast. Damit du das Kribbeln im Bauch genießen kannst, jede Sekunde. Denn das ist es, was ein Abenteuer ausmacht: Das Kribbeln im Bauch, viele unvergessliche Momente und die unbeschreibliche Freude, wenn du realisierst, dass du dein Ziel erreicht hast.

Mein e-book bezieht sich auf **Ausrüstung für Wanderungen jeglicher Art**. Ich verzichte auf die Definition des zuständigen Ministeriums. Viel lieber definiere ich selbst: „Wandern ist eine der lehrreichsten Beschäftigungen unse-



rer rasenden Welt. Mit deinem Rucksack auf dem Rücken und einem Schritt nach dem anderen entschleunigst du deine Welt und deine Gedanken. Dabei passieren tolle Dinge und du lernst dich selbst besser kennen.“ Soviel kann ich dir verraten. Der Rest liegt an dir. Ich wünsche dir den Mut, den ersten Schritt zu machen und ziehe den Hut, wenn du ihn schon gemacht hast! Viel Erfolg und Chapeau.

Was in deinem Rucksack steckt, bleibt natürlich dir selbst überlassen. Ich gebe dir im Buch ein paar Tipps & Tricks zur Auswahl der folgenden Produkte:

- Rucksack (Kapitel 2)
- Schuhe (Kapitel 3)
- Schlafsack (Kapitel 4)
- Kleidung (Kapitel 5)

Was du in diesem Buch nicht findest sind Kaufempfehlungen, Tests von Ausrüstung oder Packlisten für das richtige Equipment. Diese und weitere Informationen findest du auf meinem Blog www.WanderVeg.de.

Und nun: viel Spaß bei deinem Abenteuer!

2. Der Rucksack

Der Rucksack ist so etwas wie der Rockstar unter den Ausrüstungsgegenständen. Er steht oft im Mittelpunkt. Jeder will ihn, jeder braucht ihn und manchmal zickt er ganz schön rum. Dabei trägst du ihn wie eine Klette täglich mit dir herum. Auf der anderen Seite bewahrt er dein ganzes Hab und Gut vor Wettereinflüssen und Schmutz. Er bringt Ordnung in dein Leben und am Ende willst du gar nicht mehr ohne ihn. Zumindest, wenn du den richtigen ausgesucht hast. Und dabei helfe ich dir!



Abbildung 1: Mein Rucksack und ich vor meiner Reise

2.1 Die Suche nach „dem Richtigen“

Szenenwechsel. Du stehst in einem riesengroßen Outdoor-Geschäft vor der Rucksackwand. „Hallo, kann ich Ihnen helfen?“, fragt die Stimme eines Verkäufers aus dem Nichts. Du stehst immer noch mit offenem Mund da. „Ähm, ja...“, stotterst du. „Ich bin auf der Suche nach einem Rucksack.“ „Oh, da sind Sie hier genau richtig.“, sprudelt es aus ihm heraus. „Was wollen Sie denn? Einen Trekkingrucksack, einen Daypack, einen Tourenrucksack, einen Kofferrucksack oder vielleicht einen Fahrradrucksack?“ Er redet sich in Rage. „Wir haben hier das neuste Modell von Firma xy aus 210D High Tenacity Nylon. Das ist der letzte Schrei!“ Währenddessen stehst du immer noch etwas unbeholfen neben ihm. Und starrst mit leerem Blick auf die Rucksackwand. Das kriegt der Verkäufer neben dir natürlich nicht mit. Wie sollte er auch. Er redet ununterbrochen weiter: „Oder dieses Modell hier. Mehr Features hat keiner. Kompressionsriemen. RV-Fächer auf den Hüftflossen. Stow-on-the-go Trekkingstockhalterungen. Vierzehn O-Ringe am Deckel und Airbreezer System mit S-förmigen Aluschienen.“ Ok, das hast du dir wirklich einfacher vorgestellt.

2.1.1 Rucksackkauf vor Ort oder per Post?

Der Fachhandel ist eigentlich das non-plus-ultra wenn es um beratungsintensive Produkte wie den richtigen Rucksack geht. Wie das von mir zugegebenermaßen etwas überzeichnete Szenario gezeigt hat, ist Fachhandel nicht gleich Fachhandel. Seit ein paar Jahren gibt es die finanziell meist attraktivere Alternative zum Fachhandel: der Online-Handel. Viele sehen den Rucksackkauf im Online-Shop nicht als Alternative, da hier die Beratung fehlt. Dennoch erfreut sich der Online-Handel auch in den Bereichen zunehmender Beliebtheit, in denen Beratung eine große Rolle spielt. Außerdem tummeln sich im Netz viele kleine und lokale Anbieter, die nicht automatisch schlechter sind als die Großen.

Hast du dich zum Kauf im Fachhandel entschieden? Lege auf eine ausführliche Beratung wert. Frage nach, wenn der Verkäufer Kauderwelsch redet und du nur „Bahnhof“ verstehst. Du willst schließlich die große Rucksack-Liebe finden. Die sollte nicht schon von Anfang an unter einem schlechten Licht stehen. Du bist der Kunde. Und du bist König. Wenn ein Verkäufer das nicht versteht, dreh' dich um und geh'. Geh' zum nächsten Laden und versuche dein Glück, bis du gut beraten wirst. Versteh' mich nicht falsch. Ich fordere dich nicht dazu auf, unverschämt zu sein. Ich



will nur, dass du von einem Fachhändler das erwartest, was er dir schuldet: eine gute Beratung. Dazu gehört, dass der Verkäufer sich dafür interessiert, was genau du vorhast. Die Fragen in Kapitel 2.1.2 helfen dir, dich auf den Einkauf vorzubereiten. Von einem guten Verkäufer erwarte ich, dass er sich für deine Antworten auf diese und ähnliche Fragen interessiert. Auch das Messen der Rückenlänge gehört zu einer guten Beratung dazu. Wenn ein Verkäufer dich nur anschaut und daraus den „richtigen Rucksack für dich“ ableiten möchte, ist ihm das Verkaufen wichtiger als sein Kunde: **Du**.



Wenn ein Verkäufer dich nicht gut berät, fordere einen anderen oder verlasse das Geschäft!

Online-Händler ticken anders: im Internet findest du jedes Modell, das gerade auf dem Markt existiert. Und auch einen großen Teil der Modelle, die irgendwann mal existiert haben. Meistens werden sie dort zu einem besseren Preis als im Fachhandel angeboten. Es gibt reine Online-Händler, die es sich nicht leisten können oder wollen, in einem der großen Fachgeschäfte bzw. mit einem eigenen Ladengeschäft vertreten zu sein. Meistens bieten diese Händler Nischen-Produkte, wie beispielsweise Ultraleicht-Rucksäcke

an. Ich habe für dich die Vorteile der beiden Einkaufskanäle in der nachstehenden Tabelle zusammengefasst.

Vorteile	
Fachhandel	Online-Handel
<ul style="list-style-type: none">• Persönliche Beratung in Anspruch nehmen• Rucksack vor Ort ausprobieren• mehrere Rucksäcke direkt vergleichen	<ul style="list-style-type: none">• aus einem sehr vielfältigen Angebot auswählen• Nischenprodukte entdecken• attraktive Angebote nutzen

Egal, zu welcher Entscheidung du kommst: **teste deinen Rucksack. Ich kann es gar nicht oft genug sagen.**

2.1.2 Bist du bereit für den Richtigen?

Hast du schon eine Idee für ein Abenteuer? Nein? Also ich hab da ja schon so einiges im Kopf. Der Pacific Crest Trail hat es mir angetan. Und ich weiß, dass er mich nicht in Ruhe lassen wird, bis ich die 4.280km von der Grenze Mexikos bis zur Grenze Kanadas zurückgelegt habe. Eine Tour vom nördlichsten zum südlichsten Punkt Deutschlands reizt mich irgendwie auch. Und die Alpen erst. Berge und großartige Ausblicke. Frische Bergluft. Du merkst, ich bin



noch etwas unentschlossen. Für den Rucksackkauf ist das nicht gut.

Spontan behaupte ich, ich bräuchte für jedes dieser Abenteuer einen anderen Rucksack. Werde dir klar, wie deine Tour aussieht. Erst dann kannst du dir einen Rucksack kaufen. Alles andere macht keinen Sinn. Stell' dir folgende Fragen und beantworte sie so konkret wie möglich:

- **Frage 1:** Wie lange bin ich unterwegs? Ist der Rucksack für Tagestouren oder für Fernwanderungen gedacht?
- **Frage 2:** In welchen Regionen bin ich mit dem Rucksack unterwegs? Welches Klima herrscht dort?
- **Frage 3:** Nehme ich ein Zelt mit? Nehme ich Kochausrüstung mit? Was möchte ich sonst noch mitnehmen? Wie viel Kilogramm sind das insgesamt und wie viel will ich maximal tragen?

Beantworte die Fragen so konkret wie möglich. Wenn du keine dieser Fragen beantworten kannst, solltest du nochmal darüber nachdenken, ob schon der richtige Zeitpunkt für den Rucksackkauf gekommen ist. Versteh mich nicht falsch. Ich erfreue mich auch an Ausrüstung und kaufe sie auch gerne ein. Aber gute Rucksäcke sind meist nicht

günstig. Und Geld ist das Letzte, was ich im Überfluss habe.

Falls du keine Idee hast, wie Antworten auf die Fragen aussehen können, schau dir meine Musterantworten an. Ich habe sie am Beispiel meiner Reise auf dem Jakobsweg formuliert.

- **Antwort auf Frage 1:** Ich bin 100 Tage auf dem Jakobsweg unterwegs und lege dabei ca. 3.200km zurück.
- **Antwort auf Frage 2:** Meine Reise von Köln nach Santiago startet in Deutschland, und führt mich durch Frankreich und Spanien. Ich bin von Juli bis Oktober, also im Sommer und Herbst bei gemäßigten Temperaturen unterwegs.
- **Antwort auf Frage 3:** Ich reise ohne Zelt und Kocher und schlafe in Hotels, Pensionen und Herbergen. Dafür möchte ich nur das nötigste mitnehmen und versuche mit 10kg auszukommen.

Ein wenig Vorbereitung gehört zum Rucksackkauf dazu. Aber du willst unterwegs ja auch Freude daran haben. Nimm' dir gerne ein paar Minuten (gerne auch etwas länger) Zeit und beantworte die obenstehenden Fragen für dein persönliche Abenteuer..



2.1.3 Warum die Länge wichtiger ist als die Größe

Hallo? An was denkst du da? Unmöglich. Immer nur das eine im Kopf. Genau: den Rucksack. Und da es beim Rucksack auf die Länge ankommt, darfst du hier auch gern mal genau nachmessen. Die Rückenlänge ist nämlich ein Entscheidungskriterium. Sie ist nicht das Maß aller Dinge, aber sie hilft dir beim Finden deiner großen Rucksack-Liebe. Jeder Mensch ist anders gebaut und unterschiedlich groß.

Ein zu kurzer Rucksack legt sich auf deine Schultern wie die Erde bei Atlas auf den Schultern lag. Schwer und erbarungslos. Deshalb sorg' dafür, dass der Rucksack auf deinen Hüften sitzt. Endlich darf mal so richtig was rauf auf die Hüften, ohne dass du danach eine Diät brauchst. 65% bis 75% des Rucksackgewichts liegt auf den Hüften, nicht auf den Schultern! Deshalb achte darauf, dass der Hüftgurt bequem und gut sitzt.



65% bis 75% des Rucksackgewichts liegt auf deinen Hüften, nur der Rest auf den Schultern!

Ein zu langer Rucksack scheidert deine Hüften und deinen Hintern auf und verursacht unschöne (und auf Dauer schmerzhaft) Wundstellen.

Gut, dass das Messen der Rückenlänge ganz einfach ist. Noch einfacher wird es, wenn dir jemand hilft. Du brauchst dazu nur ein [Schneider-Maßband](#)* (ein Metermaß erfüllt den Zweck auch, aber nicht ganz so gut). Damit misst du die Entfernung zwischen dem siebten Halswirbel und der Oberkante des Beckenknochens. Während sich der Beckenknochen ganz gut ertasten lässt, gibt es für den siebten Halswirbel einen kleinen Trick: Drück' dein Kinn Richtung Brust. Dann steht ein Wirbel im Nacken leicht hervor. Das ist der siebte Halswirbel. Wie das ungefähr aussieht, zeigt dir die folgende Abbildung:

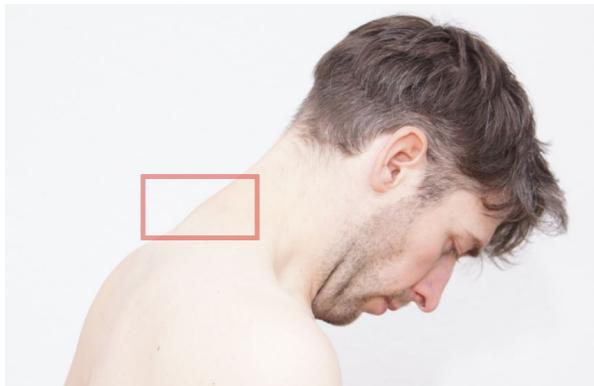


Abbildung 2: Der siebte Halswirbel

Na, wie lang ist er, der Rücken?

- Kurz: 40 cm bis 49 cm
- Mittel: 50 cm bis 57 cm
- Lang: 58 cm bis 69 cm

Leider sind die Längen nicht standardisiert. Somit kann es sein, dass du bei einem Hersteller einen kurzen Rucksack (Größe S) brauchst, während du bei einem anderen Hersteller schon zum mittellangen Rucksack (Größe M) greifen musst.

Aus der Rückenlänge ergibt sich auch ein Zusammenhang zum Volumen des Rucksacks. Haben deine Wachstumshormone nicht so gut funktioniert, wirst du nur sehr schwer einen Rucksack mit 80 Liter+ finden.

Als 2 Meter-Riese hast du es schon im Alltag nicht leicht. Auch beim Rucksackkauf wird es dir schwer gemacht. Einen kleinen und damit leichten Rucksack mit 30 Litern und weniger, der auch noch passt, wirst du nicht finden.

2.1.4 Bitte keine heiße Luft!

Heiße Luft packst du besser nicht in deinen Rucksack. Die füllt ihn nämlich nicht aus. Und dann ist er ganz unförmig und sitzt nicht so, wie er sitzen soll. Willst du das? Nein? Dann pack' ihn voll, sodass er sich bequem tragen

lässt und keine Zicken macht. Im Fachhandel muss der Rucksack, den du anprobierst, schon gefüllt sein oder für dich gefüllt werden. Ansonsten hilft das Anprobieren nichts.



Dein Rucksack ist am bequemsten, wenn er gut gefüllt ist.

Prall gefüllt bedeutet bei jedem Rucksack etwas anderes. Wieviel reinpasst wird über das Rucksackvolumen gemessen. Das wird in Litern angegeben.

Damit du bestimmen kannst, wie groß dein Rucksack sein soll, musst du kein Diplom in Mathe oder Physik haben. Eine auf den Milliliter genaue Berechnung des Gepäckvolumens ist nicht notwendig. Denke dennoch darüber nach, was du alles mitnehmen wirst, um eine grobe Vorstellung davon zu bekommen, wie groß dein Rucksack sein soll.

- **Fassungsvermögen <20 Liter:** Du willst mal wieder einen Tag draußen verbringen und ein bisschen was für dich und deine bessere Hälfte einpacken? Dann schadet ein solcher Rucksack sicher nicht. Sei-



ne Vielseitigkeit lässt ihn zum Allrounder im Alltag werden, für Reisen ist er jedoch nur selten geeignet.

- **Fassungsvermögen 20 bis 35 Liter:** Tagestouren sind dir nicht genug und du überlegst für eine Woche mit dem Rucksack zu verreisen? Kein Problem. In dieser Klasse wirst du fündig. Wenn du ein Minimalist bist, findest du am oberen Ende dieses Segments sogar schon Rucksäcke für eine längere Sommertour.
- **Fassungsvermögen 35 bis 55 Liter:** Dich hat das Outdoor-Fieber gepackt. Dank meiner warmen Worte zu Anfang hast du eine Entscheidung getroffen: Du machst eine Auszeit, 3 Monate, und wirst die Welt zu Fuß bereisen. Willkommen in der 35 bis 55 Liter Klasse. Hier ist ein ganz schönes Gedränge. Die Rucksäcke sind beliebt. Deshalb ist die Auswahl hier am Größten. Ich stelle die Behauptung auf, dass der Großteil meiner Leser in dieser Kategorie fündig wird.
- **Fassungsvermögen 55 bis 80 Liter:** Du willst es also wirklich wissen. „Einmal das große Abenteuer, bitte!“, höre ich dich sagen. Was für andere „Mein Haus, mein Auto, mein Boot“ ist, heißt bei dir „Mein Zelt, mein Kochgeschirr, meine Freiheit.“ Mit dieser



Rucksackgröße bist du für nahezu jeden Großeinsatz gerüstet. Groß sollte der Einsatz allerdings wirklich sein, ansonsten ist der Rucksack leer. Und dann hängt er schlaff und unbequem auf deinem Rücken.

- **Fassungsvermögen >80 Liter:** Wenn du Reinhold Messner heißt: „Hallo Reinhold, es ist mir eine Ehre, dass du mein Buch liest!“ Wenn nicht: „Hallo [setze deinen Vornamen ein], es ist mir eine Ehre, dass du mein Buch wirklich liest!“ Denn sonst wärst du nicht in dieser Kategorie gelandet. Hier spielen nur die ganz großen Jungs und um hier den Richtigen zu finden, musst du schon ganz schön hart drauf sein. Lass mich raten: Du planst eine Expedition ins Eis und bist wochenlang von der Zivilisation abgeschnitten. Oder du hast wirklich dein ganzes Hab und Gut immer bei dir und reist damit durch die Welt. Hut ab, ich bin neidisch. Diese Kategorie zeigt, dass du das hast, was den meisten für ein richtiges Abenteuer fehlt. Frei nach Thorsten Legat: „Eier inner Buxe.“

Gehörst du zu den Wander-Minimalisten? Oder zählst du dich zu den Luxuswanderern, die es sich erlauben können, einen Fußball im Rucksack zu haben? Die Größe ist nicht nur davon abhängig, wann du wie lange wohin gehst. Dei-



ne persönlichen Vorlieben sind ebenfalls entscheidend. Lass' sie beim Kauf nicht außen vor.

2.1.5 Die Hassliebe des Rucksacks

„Boah, was? Nee, niemals.“ sagte Michael zu mir. „Der sieht echt sportlich aus. Aber mal im Ernst: der Hüftgurt hält das Ding doch nicht auf der Hüfte. Das ist ja ein Hauch von nichts.“ So fachsimpelten Pilgerkollege Michael und ich, nachdem ich ihm das Leergewicht meines Rucksacks genannt hatte. „470g!“, hatte ich ganz stolz gesagt. Und es einfach so stehen lassen. Ich war mir sicher: Dem musste ich erst einmal nichts mehr hinzufügen.

Auch beim Gewicht unterscheiden sich die Vorlieben. Bei Pilgern wird oft mit der Angabe maximal 10% des Körpergewichts gerechnet. „Normale“ Wanderer haben die Regel 20 bis 25% des Gewichts. Wo die Unterschiede herkommen, kann ich dir beim besten Willen nicht sagen. Mein Tipp: Plane minimalistisch. Versuche Gewicht zu sparen und mit wenig auszukommen. Reduziere soweit, dass du dich damit noch wohlfühlst. Weniger Gewicht bedeutet weniger Belastung. Und das dankt dir dein Körper an langen Wandertagen! Eigentlich an jedem Tag.

Beachte bei der Planung deiner Packliste (meine findest du [hier](#)) folgende „Gewichtskategorien“.

- 1. Das Leergewicht:** Dein Rucksack hat ein Leergewicht, welches sich je nach Größe, Material und Ausstattung stark unterscheidet. Während minimalistische Modelle mit 50 Litern Volumen schon unter 500 Gramm zu finden sind, bringen andere Modelle in dieser Größenordnung es locker auf zwei Kilogramm.
- 2. Das Ausrüstungsgewicht:** Zum Ausrüstungsgewicht zählen neben dem Gewicht deines Rucksacks und dem Gewicht der Dinge, die du in den Rucksack hineinpackst, auch das Gewicht der Sachen, die du am Körper trägst. In der Regel ändert sich dieses Gewicht auf einer Reise nicht, es sein denn, du entsorgst Kleidungsstücke oder kaufst etwas hinzu.
- 3. Das Gesamtgewicht:** Das Gesamtgewicht setzt sich zusammen aus dem Ausrüstungsgewicht und dem Gewicht für deine Verpflegung (Essen und Getränke) und weiteren Artikeln, die du unterwegs ver-



25% deines Körpergewichts sind die Obergrenze für das Gesamtgewicht des Rucksacks! Mute deinem Körper so wenig wie möglich zu und spare Gewicht!



brauchst (wie beispielsweise Kosmetikartikel oder Brennstoff).

Das Gesamtgewicht ist die relevante Angabe, wenn es um den Abgleich mit der 20 bis 25% - Regel geht. Versuche es zu machen wie ein Pilger und mit 10% deines Körpergewichts als Gesamtgewicht auszukommen, auch wenn dies in einigen Situationen nicht möglich sein wird.

2.1.6 Schutz vor Nässe

Komplett wasserdichte Trekkingrucksäcke sind selten, da entsprechendes Material oft schwerer und nicht so widerstandsfähig ist. Deswegen bieten einige Hersteller Rucksäcke mit integrierter Regenhülle an. Dabei bleibt der Rücken ungeschützt und Wasser kann über den Rücken in den Rucksack eindringen. Regenhüllen lassen sich (wenn sie nicht im Rucksack integriert sind) [käuflich für alle Größen*](#) erwerben. Um den Rucksackinhalt vor Wasser zu schützen, gibt es jedoch ein paar einfache Tricks:

- Kleide das innere deines Rucksacks mit einem großen, reiß- und wasserfesten Müllbeutel aus und packe dann deine Sachen in den Müllbeutel.
- Nutze einen [Poncho*](#), der sowohl dich als auch deinen Rucksack vor Regen schützt, indem er über die „Mensch-Rucksack-Konstruktion“ gestülpt wird.

Wenn du mit Begleitung unterwegs bist, ist das eine sehr gute Alternative, denn deine Begleitung kann dir beim An- und Ausziehen des Ponchos helfen. Damit bleiben deine Sachen auf jeden Fall trocken. Nachteilig ist, dass du den Poncho nur schwer alleine an- und ausziehen kannst und unter einigen Ponchos ein Hitzestau und damit ein saunaartiges Klima entsteht, in dem du stark schwitzt.

- **Mein persönlicher Favorit:** Verstaue all deine Sachen in wasserdichten Packbeuteln. Das ist etwas mehr Aufwand beim Einpacken (weil du die Packbeutel befüllen musst), die Packsäcke helfen dir aber dabei, Ordnung im Rucksack zu halten. Nutzt du wasserfeste Packsäcke wird nur noch der Rucksack nass, deine Sachen bleiben trocken. Wenn du zusätzlich den Rucksack nahezu trocken halten willst, nutze einfach zu den Packsäcken noch eine [Regenhülle*](#) (die ich dir als alleinigen Wasserschutz nicht empfehle).

PERSÖNLICHE

K
KAUF
EMPFEHLUNG

100% VEGAN

Aus eigener Erfahrung empfehle ich dir die **wasserdichten Packsäcke von Sea to Summit***



2.1.7 Weitere Funktionen und Entscheidungsfaktoren

In der Einleitung zu Kapitel 2 hast du bereits gemerkt, dass es viele verschiedene Funktionen und Features gibt, die ein Rucksack haben kann. Für mich sind nicht alle der nachfolgend aufgeführten Funktionen notwendig (und sinnvoll), aber auch hier unterscheiden sich die Geschmäcker stark. Deshalb ein paar Ideen, was alles möglich ist:

- **Top-Loader / Front-Loader / Side-Loader / Back-Loader:** Viele Rucksäcke sind Top-Loader, d.h. sie haben nur eine Öffnung an der Oberseite, über die deine komplette Ausrüstung erreichbar ist. Wenn du etwas ganz unten aus dem Rucksack benötigst, musst du alles ausräumen (oder deine Ordnung komplett durcheinander bringen). Einige Rucksäcke bieten einen Front-, Seiten- oder Rückenzugriff und erleichtern dir so den Zugriff zu deinen Sachen.
- **Bodenfach:** Einige Rucksäcke bieten dir die Möglichkeit, deinen Schlafsack und / oder sonstige Sachen in einem Bodenfach zu verstauen. Das ist ganz praktisch, da du abends den Rucksack schon komplett packen kannst und am nächsten morgen nur noch den Schlafsack (der nach den Regeln des Ruck-

sackpackens – siehe Kapitel 2.2 - ganz nach unten muss) in das dafür vorgesehene Fach packst.

- **Stockhalterung:** Die einfachste und komfortabelste Möglichkeit, Trekking-Stöcke am Rucksack zu befestigen, sind Stockhalterungen. Willst du Stöcke mitnehmen, kannst aber keinen passenden Rucksack mit Stockhalterungen für dich finden, solltest du auf Seitentaschen achten, in denen du die Stöcke meistens genauso gut befestigen kannst. Passe jedoch auf, dass die Füße der Stöcke die Seitentaschen nicht zerstören.
- **Trinksystem-Kompatibilität:** Was vor allem im Laufsport sehr beliebt ist, hält auch immer mehr in der Wanderwelt Einzug: die Vorrichtung für ein Trinksystem. Dabei wird eine Trinkblase im Rucksack verstaut und ein Trinkschlauch durch eine Öffnung im Rucksack nach vorn geführt. Dort kannst du entspannt aus dem Schlauch trinken. Die Trinkblasengeräte hin und wieder wegen hoher Keimbelastung in Verruf, sind meiner Meinung nach jedoch eine tolle Möglichkeit, um das Trinken nicht zu vergessen. Außerdem vermeidest du damit zusätzlichen Plastikmüll. Die Trinkblase sollte regelmäßig richtig gereinigt werden. Es gibt auch Trinksysteme für Flaschen.



PERSÖNLICHE



100% VEGAN

Mit dem „**Convertube**“ von **Source*** machst du deine Trinkflasche zum Trinksystem. Die verschiedenen Adapter ermöglichen die Nutzung nahezu jeder Flasche und der Schlauch sorgt dafür, dass Trinken so einfach funktioniert wie nie.

- **Farbe:** Ein Mann der über die Farbe des Rucksacks schreibt? Was ist denn hier verkehrt? Nichts. Denn die Farbe ist entscheidend dafür, wie dein Rucksack nach einer langen Zeit aussieht. Während helle Rucksäcke schnell dreckig und irgendwie „eklig“ aussehen, sind Schmutz und Verfärbungen bei dunklen Rucksäcken länger „unsichtbar“.
- **Integriertes Daypack:** Das Daypack ist ein kleiner Rucksack, welches einige Rucksäcke bereits integriert haben. Auf meiner Reise von Köln nach Santiago dachte ich zunächst, dass ein solches Daypack unnötig sei – ich hatte ja schließlich meinen großen Rucksack. Bei abendlichen Einkaufstouren zeigte sich jedoch schnell, warum ein Daypack durchaus sinnvoll ist: du musst nicht ständig den großen Rucksack komplett ausleeren und mitschleppen bzw. im Supermarkt Plastiktüten kaufen. Ist in deinem Rucksack kein Daypack integriert, empfehle ich dir dringend den Kauf eines Daypacks!



Das **ultraleichte Daypack von Sea to Summit*** hat es mir angetan. Es ist nämlich nicht nur ultraleicht (ca. 70g), sondern besitzt auch ein unglaublich geringes Packmaß!



Rucksäcke werden in der Regel ohne Einsatz von tierischen Produkten, da synthetische Materialien leichter sind. Der verwendete Kleber kann tierische Stoffe enthalten! Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, frag' beim Hersteller nach!

2.2 Richtiges Packen des Rucksacks

Kennst du noch das Videospiel „Tetris“? Ich habe es damals auf dem Gameboy stundenlang gespielt. Beim Rucksackpacken kam ich mir dennoch wie ein blutiger Anfänger vor, obwohl es sich ein bisschen wie Tetris anfühlte.

2.2.1 Die Theorie

In der Theorie ist, wie so oft, alles ganz einfach. Je leichter ein Gepäckstück ist, desto weiter kommt es nach unten und vom Körper weg. Je schwerer, desto näher an den Körper heran und Richtung Schultern.

Mich und meinen Rucksack kennst du ja bereits. Abbildung 3 zeigt in schematischer Form, wie die Theorie die Gepäckaufteilung im Rucksack eigentlich vorsieht.





Abbildung 3: Schematische Gepäckaufteilung im Rucksack

Wer im Internet sucht, wird fündig. Zum Packen des Rucksacks liest du in etwa Folgendes: Schlafsack und (dreckige) Wäsche ganz nach unten (leicht), darüber Lebensmittel (mittelschwer) und Kochgeschirr (schwer). Außen herum die restliche Kleidung zum Polstern. Die restlichen Sachen, an die du schnell herankommen möchtest, ganz nach oben oder ins Deckelfach. Einige Quellen unterscheiden nicht zwischen mittelschwer und schwer sondern nur zwischen leicht und schwer. Vielleicht geht es dir dann wie mir: ich versuche die guten Tipps umzusetzen, merke aber, dass ich sie nicht eins zu eins auf meine Situation ummünzen kann und finde deshalb mein eigenes System (das natürlich grob der Theorie entspricht).

2.2.2 Die Praxis

Bei mir hat es knapp vier Wandertage gedauert, bis ich die für mich passende Ordnung gefunden hatte. Diese habe ich dann aber auch für die restlichen 84 Tage meiner Reise beibehalten. Ich kann also sagen: das System hat sich für mich bewährt. Wie das ganze aussah, zeigt Abbildung 4.

Auch Packen ist Trainingssache: während ich anfangs noch knapp 45min gebraucht habe, um alle Sachen in den Packsäcken und danach im Rucksack zu verstauen, waren es am Ende gerade noch 15min. Übung macht den Meister! Deshalb: übe das Packen vor deiner Reise!

Eine Packliste mit den Sachen, die ich auf meiner 88-tägigen Reise dabei hatte, findest du [hier](#).



Trainiere das Packen deines Rucksacks immer und immer wieder!





Abbildung 4: Detaillierte Darstellung der Gepäckaufteilung in meinem Rucksack

2.3 Richtiges Einstellen des Rucksacks

Nachdem du deinen Rucksack bepackt hast, geht es an die Feinjustierung. Hier bieten die meisten Rucksäcke viele verschiedene Riemen, Bänder und Ösen über die du den Rucksack in alle möglichen Richtungen auf deinem Rücken hin und her bewegen kannst. Auch hier gibt es nicht DIE optimale Einstellung. Probiere herum, um die für dich passende Einstellung zu finden.

Da viele Rucksäcke sehr individuelle Einstellungsmöglichkeiten bieten, gehe ich hier nur auf die an nahezu allen Rucksäcken vorhandenen Möglichkeiten ein.

Gehe beim Einstellen des Rucksacks folgendermaßen vor:

- 1. Schritt:** Zieh den Rucksack im gepackten Zustand an und lockere sowohl die Schultergurte maximal als auch den Hüftgurt.
- 2. Schritt:** Nun passt du zunächst den Hüftgurt an. Stelle den Gurt so ein, dass die Mitte des Gurts über die Oberkante des Hüftknochens verläuft. Das klingt komplizierter als es ist – der Hüftknochen ist sehr gut zu erspüren. Ziehe den Hüftgurt in der richtigen Position so stramm, dass er bequem sitzt. Auf der Hüfte liegt das Hauptgewicht des Rucksacks. Des-



halb trage den Gurt nicht zu locker. Ansonsten kann er leicht verrutschen oder scheuern.

- 3. Schritt:** Als Nächstes ziehst du die Schultergurte nach. Je strammer du sie ziehst, desto mehr verlagerst du das Gewicht auf deine Schultern. Achte darauf, dass das Hauptgewicht weiterhin auf dem Hüftgurt bleibt. Über die Schultergurte kannst du im Verlaufe des Tages die Position des Rucksacks hin und wieder ändern und so deinen Körper unterschiedlich belasten. Er wird es dir danken!
- 4. Schritt:** Nachdem du die Schultergurte eingestellt hast, ist der Brustgurt an der Reihe. Dieser verhindert das Herumschlingern des Rucksacks auf deinem Rücken und das Herunterrutschen der Schultergurte. Über seine Feinjustierung kannst du die Schultern unterschiedlich belasten.
- 5. Schritt:** Die Einstellmöglichkeit über Lastenkontrollriemen bieten nicht alle Rucksäcke (so wie beispielsweise mein minimalistischer Ultraleicht-Rucksack). Falls dein Rucksack diese Einstellmöglichkeit bietet, kannst du das Gewicht in Richtung deines Rückens bzw. davon weg bringen.. Auch hier ist dir dein Körper dankbar, wenn du die Belastung ab und an änderst.

2.4 Das wichtigste zum Schluss!

Egal, wie lange du unterwegs bist, wohin dich deine Reise führt, für welches Rucksackvolumen du dich entscheidest und was du alles mitnimmst: teste deinen Rucksack ausgiebig! Mit ausgiebig meine ich folgendes: Packer den Rucksack so (oder zumindest ähnlich), wie du ihn auf deiner Reise täglich mit dir herumtragen wirst. Trage ihn mit verschiedenen Kleidungsstücken (aber auf jeden Fall mit der Kleidung, die du unterwegs tragen wirst). Teste das Ein- und Auspacken des Rucksacks. Du musst dich mit dem Rucksack wohlfühlen und sei dir sicher: Das braucht ein paar Testläufe.

Beim Online-Handel hast du nach dem Kauf des Rucksacks ein 14-tägiges Rückgaberecht. **Nutze die 14 Tage!**

Im Fachhandel kannst du den Rucksack vor Ort testen. Frag dennoch deinen Ansprechpartner, ob eine Testphase möglich ist! Ein gutes Fachgeschäft wird dazu mit Sicherheit nicht „Nein“ sagen.



Teste deinen Rucksack ausgiebig und nutze im Zweifel dein Rückgaberecht.



3. Die Schuhe

Von der großen Liebe, dem Rucksack, kommen wir nun zu deinen besten Freunden. Also hoffentlich sind sie das. Denn ansonsten bestimmen Schmerz und Leid deine Reise. Ich bin mir sicher: das willst du nicht!

„Nie im Leben schaffst du den Weg in diesen Schuhen!“, höre ich einen etwas älteren Mann, der gerade mit seiner Gattin am Rande des Jakobsweges eine Pause einlegt, während ich in seine Richtung gehe. „Da hast du ja gar keinen Halt drin. Und Schutz vorm Umknicken auch nicht. Bist du dir wirklich sicher, dass du den Weg mit diesen Schuhen gehen willst?“ Als ich ihm eröfne, dass ich bereits über 1.500km mit diesen Schuhen zurückgelegt habe, mag er mir das nicht so recht glauben (*Fortsetzung folgt*).

3.1 Die Suche nach den besten Freunden

Bei den Schuhen gilt das gleiche wie beim Rucksack: DIE richtigen Schuhe gibt es nicht. Es gibt für dich passende Schuhe. Und ob das Sandalen, Freizeitschuhe, Laufschuhe oder Wanderstiefel sind, ist am Ende des Tages deine Entscheidung.

3.1.1 Freundschaft vor Ort oder online?

Auch bei den Schuhen gibt es die Möglichkeit, die Schuhe in einem Fachhandel oder online zu beziehen. Hier zählen die gleichen Regeln wie beim Rucksack. Dafür schau' gerne nochmal im Abschnitt 2.1.1 vorbei.

3.1.2 Bist du bereit für eine neue Freundschaft?

Meine Ideenliste für potentielle Abenteuer habe ich vorher kurz angerissen. Falls du noch keine Idee hast, welches Abenteuer du in Angriff nehmen willst, wird das mit den passenden Schuhen ebenfalls nichts. Denn um die richtigen Schuhe aussuchen zu können, musst du dazu in der Lage sein, grundlegende Fragen zu beantworten. Ähnlich wie beim Rucksack:

- **Frage 1:** Wie lange bin ich unterwegs? Will ich nur ein Paar Schuhe mitnehmen oder mehrere?
- **Frage 2:** In welchen Regionen bin ich unterwegs? Welches Klima herrscht dort?
- **Frage 3:** Auf welchem Terrain bin ich überwiegend unterwegs?



Erkennst du die Parallelen zum Rucksack? Hoffentlich. Denn die Schuhe sind neben dem Rucksack der wichtigste Ausrüstungsgegenstand.

3.1.3 Alles eine Typfrage

„Aber Wanderschuhe stabilisieren doch den Fuß und schützen vorm Umknicken!“, klärt mich der ältere Mann auf. „Das stimmt“ sage ich. „Barfußschuhe sorgen auch für eine Stabilisierung meiner Füße – durch das Aktivieren meiner Muskeln.“ Und da ich das Buch [Trekking Ultraleicht*](#) verschlungen habe, lege ich mein Totschlagargument nach. „Außerdem überwiegen für mich die Gewichtsvorteile ganz klar. 1kg Gewichtseinsparung bei den Schuhen hat den gleichen Effekt wie 5kg weniger Gepäck auf dem Rücken. Beides entspricht ca. 5km zusätzlicher Strecke pro Tag.¹“ Im Buch wird so eine Studie des britischen Militärs zitiert. Ganz überzeugt wirkte der ältere Herr auch danach nicht.

Der Schuhtyp hängt sehr stark von deinen Vorlieben ab. Und davon, wo du unterwegs bist.

- **Sandalen:** Ja, du liest richtig. Sandalen sind ein wichtiger Bestandteil deiner Outdoor-Schuhsammlung. Spätestens am Abend, wenn du deine Wander-

1 Dapprich, S. (2014) - Trekking Ultraleicht, 6. Auflage, S. 119

schuhe ausziehst, wirst du dich über eine luftige Alternative freuen. Vielleicht auch schon vorher, wenn du beispielsweise einen Fluss durchwaten musst. Auf dem Jakobsweg bin ich Pilgern begegnet, die den kompletten Weg in Sandalen zurückgelegt haben. Sandalen sind also auch eine Alternative zu festen Schuhen. Sandalen wiegen relativ wenig und gehören auf jede Packliste!

- **Wanderschuhe:** Wanderschuhe sind auf das Wandern in anspruchsvollen Gebieten ausgelegt. Sie haben einen hohen Schaft, um die Gefahr des Umknickens zu verringern. Ich empfehle dir Wanderschuhe nur, wenn du wirklich in alpinem Gelände unterwegs bist. Dort erfüllen Wanderschuhe ihre eigentliche Bestimmung. Auf vielen europäischen Fernwanderwegen sind sie nicht notwendig, da die Wanderwege gut ausgebaut sind.
- **Multifunktionsschuhe:** Multifunktions- bzw. Multiterrainschuhe sind die abgespeckte Version des Wanderschuhs. Sie ähneln vom Aufbau her einem Trailrunningschuh, haben meist einen niedrigen Schaft und bieten deshalb keinen so großen Schutz vorm Umknicken. Der ist in vielen Fällen aber auch gar nicht notwendig. Wenn du auf ganz unterschied-



lichem Terrain unterwegs bist, ist dieser Typ Schuh eine gute Wahl.

PERSÖNLICHE

K
KAUF
EMPFEHLUNG

100% VEGAN

Der **Merrell Grassbow Sport GTX*** ist ein bequemer, wasser-dichter Multifunktions-schuh, den ich als Wechselschuh genutzt habe und mit dem ich sehr zufrieden war.

- **Lauf- / Trailrunningschuhe:** Laufschuhe erfreuen sich auch in der Wander-Community zunehmender Beliebtheit. Speziell für den Outdoor-Einsatz ausgelegte Trailrunningschuhe ebenfalls. Welche der beiden Schuhtypen du nutzt, hängt wiederum vom Einsatzgebiet ab. Wenn du weißt, dass du vorwiegend auf gut ausgebauten Wegen unterwegs bist, bieten sich Laufschuhe an. Bei unebenen Wegen, auf denen auch mal Geröll liegt oder du über losen Untergrund gehen musst, sind Trailrunningschuhe eine gute Wahl. In dieser Schuhkategorie findest du die größte Auswahl. Hier gibt es von minimalistischem Schuh bis hin zum gedämpften Marathon-Bomber alles, was das Herz begehrt.
- **Barfußschuhe:** Gerade in den letzten Jahren wurden Barfußschuhe immer beliebter. Was bei mir als „Ausprobieren“ anfang, endete damit, dass ich zwei

Drittel der Gesamtstrecke meines Weges in Barfußschuhen zurückgelegt habe. Barfußschuhe gaukeln deinem Fuß vor, er würde barfuß laufen. Daran muss sich der Fuß erst langsam gewöhnen. Wenn er das jedoch getan hat, fühlt es sich grandios an. Die Sohlen von Barfußschuhen sind sehr dünn, wodurch du eine direkte Verbindung zum Untergrund bekommst. Und durch das Gehen in Barfußschuhen trainierst du deine Fußmuskulatur, stärkst dadurch deine Basis und verringerst die Anfälligkeit für Verletzungen. Ich nutze die Schuhe mittlerweile auch in meinem Alltag und bin wirklich sehr begeistert. Probier' es doch auch mal aus, aber starte langsam und gewöhne deine Füße daran! Nur so können die Schuhe wirklich ihr volles Potential entfalten und dir zu einer stabileren Basis verhelfen. Wenn du noch Fragen dazu hast, schreib' mir gerne eine Mail!

PERSÖNLICHE
K KAUF
EMPFEHLUNG
100% VEGAN

Wenn du im [Online-Shop*](#) von Vivobarefoot mit dem Gutscheincode **XVIC-DOAL-50KO** einkaufst, erhältst du **10% Rabatt** auf deinen Einkauf!

Mein Favorit ist der Vivobarefoot Trailfreak. Alle veganen Schuhe sind als solche gekennzeichnet!



3.1.4 Auf die richtige Größe kommt es an

Wenn du Läufer bist, kennst du die Daumenregel, dass deine Laufschuhe in der Regel eine Nummer größer sein sollen als deine Straßenschuhe. Bei den Wanderschuhen ist das genauso. Ich habe viel zu viele blaue Zehennägel unterwegs gesehen und ich sage dir: damit möchtest du nicht wandern.

Deswegen ist die richtige Schuhgröße wichtig. Wenn du dir unsicher bist, kauf die Schuhe lieber ein wenig zu groß als eine Nummer zu klein. Ein dicker Daumen Platz sollte auf jeden Fall vorne sein. Denn gerade beim stundenlangen Gehen verändert sich dein Fuß und wird größer und breiter. Das ist auch der Grund, wieso du Schuhe am besten am späten Nachmittag oder am Abend kaufst.

Die Schuhe müssen sich schon beim ersten Hineinschlüpfen gut anfühlen. Wenn es irgendwo drückt oder zwickt oder du dich einfach nicht wohl fühlst: probiere den nächsten Schuh. Ob ein Paar Schuhe zu dir passt fühlst du von Anfang an. Vergiss bei der Anprobe nicht die Socken anzuziehen, die du beim Wandern auch anziehst. Meistens sind diese etwas dicker als die Alltagssocken und „verkleinern“ so den Schuh zusätzlich.

3.1.5 Gewicht ist mehr als nur eine Zahl

Magst du Mathe? Nein? Ich auch nicht so richtig. Manchmal springe ich aber über meinen Schatten, denn mit Zahlen kann man tolle Sachen anstellen.

Deine Muskeln müssen bei jeder Gehbewegung Arbeit verrichten. Beim Gehen hebst du die Füße hoch. Angenommen ein Schuh wiegt 1.000g und du legst am Tag 20.000 Schritte zurück. Dein Bein muss an diesem Tag also insgesamt 20.000.000g oder 20.000kg bewegen. Klingt ziemlich beeindruckend, oder? Nimmst du aber hingegen einen Schuh, der nur 500g wiegt, muss dein Bein nur noch die Hälfte des Gewichts bewegen. 10.000kg sind immer noch eine große Zahl aber immerhin nur noch halb so viel wie bei den Schuhen mit 1.000g. Dieses kleine Rechenbeispiel zeigt, wie viel das Gewicht bei den Schuhen ausmacht.

Kaufe einen möglichst leichten Schuh! Dabei definierst du selbst, was leicht für dich bedeutet. Das ist abhängig von deiner geplanten Tour, von deinem persönlichen Komfortempfinden und von deiner Vorerfahrung. Wenn du Gewicht sparen kannst, tu es! Wanderstiefel mit hohem Schaft wiegen bis zu 2kg pro Paar. Minimalistische Laufschuhe bzw. Barfußschuhe bringen teilweise nicht mal ein halbes Kilo auf die Waage. Hier bietet sich ein enormes Po-



tential, um Gewicht einzusparen - und damit deine Füße, deine Beine und deinen ganzen Körper zu entlasten.

3.1.6 Wieviele Freunde brauchst du?

„Was? Nein, das glaub ich nicht!“ Beim Schreiben dieses e-Books merke ich, wie oft ich diesen Satz unterwegs gehört habe. „Drei Paar Schuhe in diesem kleinen Rucksack? Wie soll das denn funktionieren?“ Immer wieder diese Frage, wenn ich mit anderen über den Rucksackinhalt meines - zugegebenermaßen nicht besonders großen - Rucksacks spreche. „Ich trage nur Laufschuhe und Barfußschuhe. Und die sind nach ca. 1.000km durch. Ich will knappe 3.200km zurücklegen, also brauche ich drei Paar davon.“ Zumindest meine Rechnung erscheint den meisten logisch.

Du bist länger unterwegs? Dann nimm' mehrere Schuhpaare mit! Die Halbwertszeit eines Schuhs liegt bei ca. 1.000km. Mit viel gutem Willen können Wanderschuhe 1.500km bedenkenlos getragen werden. Aber dann solltest du Schluss machen und ihnen endgültig die Freundschaft kündigen.

Es gibt auch Wanderer, die von Schuhen schwärmen, in denen sie 3.000km und mehr zurückgelegt haben. Nur weil der Schuh von außen noch vollkommen intakt aussieht, bedeutet das jedoch nicht, dass er es im Inneren auch ist.

Wanderschuhe und viele Laufschuhe haben eine Dämpfung, die durch das ständige Auftreten irgendwann hinüber ist. Von außen kannst du das nicht erkennen. Du tust dir selbst keinen Gefallen damit, wenn du Schuhe, die eigentlich reif für den Müll sind, weiterhin trägst. Bei ungedämpften Laufschuhen und Barfußschuhen ist das Prozedere etwas einfacher: irgendwann ist die Sohle komplett durch und du weißt, dass es Zeit für einen Schuhwechsel wird.



Wechsele deine Schuhe regelmäßig und entsorge sie nach max. 1.500km!

Deinen Füßen zuliebe nimm' auf längeren Strecken zumindest ein zweites Paar Schuhe mit (gerne auch Sandalen), da dadurch dein Fuß vielseitig belastet wird. Außerdem ist die Dämpfung eines Schuhs (falls vorhanden) am Abend so „ausgelaugt“, dass du ihr einen Tag Pause gönnen solltest. Mit einem Wechselpaar kannst du täglich die Schuhe wechseln. So belastest du weder deine Füße noch deine Schuhe einseitig.

3.1.7 Ich lass' dich nicht im Regen stehen

„Why does it always rain on me“ fragt Travis in seinem gleichnamigen Lied. Ich hatte auf meiner Reise ab und an



den Anflug, dieses Lied ebenfalls zu trällern, wenn es regnete. Das kam zum Glück nicht allzu häufig vor. Dennoch war ich auch dafür mit dem richtigen Schuhwerk gerüstet.

Bei den meisten Herstellern ist GTX das Zauberkürzel. GTX steht dafür, dass der Schuh mit einer Gore-Tex® Membran ausgestattet und dadurch wasserdicht ist. Die Membran katapultiert dich zurück in deine Kindheit. Zumindest, wenn es dir so geht wie mir. Ich bin nämlich ein Spielkind und muss alle Funktionen ausprobieren. Also bin ich durch jede Pfütze gelatscht, die ich gefunden habe. Ein ganz großer Spaß, wirklich.

Doch wenn das so toll ist, wieso sind dann nicht einfach alle Schuhe mit dieser Membran ausgestattet? Wo Licht ist, ist auch Schatten. Die Membran ist komplett wasserundurchlässig. Das ist gut, wenn Wasser von außen in den Schuh hinein will – das funktioniert nämlich nicht. Deine Füße bleiben in dem Fall trocken. Leider lässt die Membran auch keine bzw. nur sehr wenig Feuchtigkeit oder Nässe von innen nach außen: wenn deine Füße während einer Tour stark schwitzen oder du in eine zu tiefe Pfütze steigst und das Wasser von oben in den Schaft hineinläuft, kriegst du das Wasser nicht mehr aus dem Schuh heraus. Und das kann nicht nur ziemlich nervig sein: feuchte Füße und Socken sind eine der Hauptursachen für Blasen.

Deshalb ist die Membran nichts für heiße Tage. Weiterhin lässt die Funktion der Membranen nach einer gewissen Zeit nach. Membranen bedeuten außerdem Zusatzgewicht. Wäge ab, ob du wasserdichte Schuhe brauchst. Schuhe ohne Membran werden schneller nass. Sie trocknen aber auch schneller.

Nicht jeder Hersteller benutzt die GoreTex® Membranen. Es gibt verschiedene Systeme verschiedener Hersteller, die in ihren Vor- und Nachteilen nahezu identisch sind.

3.2 Freundschaften müssen wachsen und gepflegt werden

„Oh Gott, ich bin so blöd“ platzt es aus mir heraus. Es ist der erste Tag meines Jakobsweges. Die erste Etappe hat mich über 39km bis nach Bonn geführt, wo meine Freundin bereits auf mich wartete. „So ein Anfängerfehler, echt“, rege ich mich weiter auf. Meine Freundin versteht nur Bahnhof. „Ich hab mir eine Blase gelaufen!“, ärgere ich mich. Kein Wunder. Ich habe die Schuhe vorher nicht eingelaufen.

Begehe nicht den gleichen Fehler! Laufe deine Schuhe ein, nachdem du sie gekauft hast. Egal ob Laufschuhe, Wanderschuhe oder Sandalen. Gib deinen Füßen die Möglichkeit, sich an ihre neuen Freunde zu gewöhnen. Auch



wenn du niemals Probleme mit den Füßen bzw. mit neuen Schuhen hattest. Fünf bis zwölf Stunden wandern täglich sind eine neue Belastung. Egal wie aktiv du bist. Beim Laufen hatte ich nie Probleme mit Blasen. Aber Gehen ist einfach eine andere Bewegungsform. Mach' dir das bewusst. Und dann schnür' die Schuhe und geh' raus an die frische Luft! Nichts ist so frustrierend, wie Blasen am ersten Tag. Die wirst du nur noch schwer los.



Lauf' deine Schuhe ein!

Wenn deine Füße und deine Schuhe dann endlich zu guten Freunden geworden sind, pflege die Freundschaft. Dazu gehört sowohl das Pflegen deiner Füße als auch deiner Schuhe.

Creme deine Füße regelmäßig ein und massiere sie. Ich hatte einen kleinen Massageball im Gepäck und hab meine Füße sehr oft damit beglückt. Sie haben es mir gedankt und in den 88 Tagen meiner Reise keine Probleme gemacht. Mehr zu dem Thema „Fußpflege“ auf einer längeren Reise erfährst du bald auf meinem Blog www.WanderVeg.de.

PERSÖNLICHE



100% VEGAN

Der **Massageball der Blackroll*** eignet sich perfekt, um dir selbst deine Füße zu massieren. Probier' es aus, deine Füße werden es dir danken!

Neben deinen Füßen fordern auch deine Schuhe dich auf: „Vergiss mein nicht!“ Und das mit gutem Recht. Gerade, wenn du in einer regenreichen Zeit unterwegs bist und jede Pfütze mitnimmst, solltest du abends die Schuhe pflegen. Entferne dazu den groben Dreck mit Hilfe einer Bürste oder auch durch einfaches Ausklopfen. Stelle sie danach am besten an die frische Luft zum Trocknen und Atmen. Das mögen sie gerne.



3.3 Gute Freunde kann niemand trennen

Ach, was waren das noch Zeiten. Kaiser Franz war noch der Kaiser mit der weißen Weste. Und irgendwie war damals doch alles besser, oder? Aber schon damals hat der Kaiser uns angelogen. Gute Freunde kann nämlich doch etwas trennen: die Socken.

Ihre Rolle wird oft unterschätzt. Dabei sind dein Fuß und dein Schuh nur durch diese dünne Stoffschicht getrennt. Auch Socken gibt es mittlerweile in allen Formen, Farben und aus allen Stoffen. Viele Socken sind extra geformt, um den anatomischen Besonderheiten beider Füße gerecht zu werden und haben deshalb eine Links-Rechts Kennzeichnung.



Lauf' nicht nur deine Schuhe sondern auch deine Socken ein! Besser noch: Lauf' beides gemeinsam ein!

Die Alternative zu dicken Wandersocken sind Laufsocken. Diese sind dünner und damit variabel einsetzbar. Wenn es kalt ist, ziehst du zwei der dünnen Paare übereinander an. Wenn es wärmer wird, ziehst du ein Paar davon aus. Zwei Socken übereinander zu tragen hat außerdem

den Vorteil, dass die beiden Sockenpaare aneinander reiben und nicht an deinem Fuß. So wird die Blasenbildung verhindert oder zumindest stark verringert. Letztlich trocknen dünnere Socken besser als dickere.

PERSÖNLICHE



100% VEGAN

Die **doppellagigen Socken von Wrightsocks*** machen sich das „Zwei-Socken-Prinzip“ zunutze. Die zwei ineinandergenähten Socken verhindert die Blasenbildung effektiv. Auf meiner zweiten Reise blieb ich damit **blasenfrei!**

3.4 Das wichtigste zum Schluss!

Ich laufe Gefahr, mich zu wiederholen. Aber in dem Fall tue ich das gerne. Egal, wie lange du unterwegs bist, wohin dich deine Reise führt und für welche Schuhe du dich entscheidest: teste die Schuhe ausgiebig! Selbes Prozedere wie beim Rucksack. Die Schuhe sind deine direkte Verbindung zur Umwelt. Hast du die falschen Schuhe, störst du diese Verbindung und belastest deine Füße unnötig. Und damit deinen ganzen Körper, denn deine Füße sind deine Basis.

Auch bei Schuhen hast du bei der Online-Bestellung ein 14-tägiges Rückgaberecht. Wenn du in diesen 14 Tagen nicht durch die tiefsten Pfützen rennst und die Schuhe sauber hältst, ist eine Rückgabe kein Problem.



Viele Fachhändler bieten mittlerweile sogar „Trampelpfade“ mit Schrägen an, auf denen du die Schuhe testen kannst. Das ist zwar ganz schön, hat aber mit dem dauerhaften Gehen auf einer Reise wenig gemein. Deshalb kläre im Fachhandel, wie die Rückgabebedingungen von getesteten Schuhen aussehen.



Teste deine Schuhe ausgiebig und nutze im Zweifel dein Rückgaberecht.



Wanderstiefel werden oft aus Leder gefertigt und sind damit für Veganer ungeeignet. Auch Multifunktions- und Laufschuhe können offensichtlich (Leder, Wildleder) oder weniger offensichtlich (Kleber) tierische Bestandteile enthalten. Auf der Plattform [Avesu](#) findest du ausschließlich vegane Schuhe, darunter auch Wanderschuhe!

Wenn du im [Online-Shop*](#) von Vivobarefoot mit dem Gutscheincode **XVIC-DOAL-50KO** einkaufst, erhältst du **10% Rabatt** auf deinen Einkauf! Alle veganen Schuhe sind dort als solche gekennzeichnet!

4. Der Schlafsack

Ein freundlicher spanischer Herr redet auf mich ein und ich verstehe nur Bahnhof. „Er findet deinen Schlafsack interessant. Er sagt, der ist so klein und sieht so leicht aus.“, sagt eine Münchnerin zu mir. Sie ist im Gegensatz zu mir der spanischen Sprache mächtig. Den Spanier stört es nicht, dass die nette Dame aus Bayern noch mitten in der Übersetzung steckt. Er redet einfach weiter drauf los. „Ich glaub, er will wissen, was der gekostet hat. Und was er wiegt.“ Ich hätte vor meiner Reise niemals gedacht, dass ich mit Ultraleicht-Ausrüstung so viel Aufsehen erzeuge. Ob das daran liegt, dass viele ihren Rucksack mit Sachen vollstopfen, die sie nicht einmal unterwegs benötigen? Oder einfach nur daran, dass wir alle zu Material-Fetischisten geworden sind?

Im normalen Leben bin ich gar nicht so. Aber sobald es um Sport- und Outdoor-Ausrüstung geht, werde ich zum „Ich muss das haben“-Tier. Und dieses Tier hat auch beim Schlafsack-Kauf die Oberhand gewonnen. Aus gutem Grund. Tierische Instinkte sind eben nicht immer schlecht.



4.1 Hoffentlich keine One-Night Stands

Magst du One Night Stands? Ich mag sie nicht, aber ich finde, jeder sollte tun, was er gut findet. Bei deinem Schlafsack plane mit einer längeren Beziehung! Mit ihm willst du nicht nur eine Nacht verbringen sondern „den Rest deines Lebens“. Das funktioniert nur, wenn du von Anfang an den richtigen Partner findest.

4.1.1 Bist du bereit für eine langfristige Beziehung?

Hast du schon eine Idee, wohin es gehen soll? Auch Schlafsäcke gibt es für jeden denkbaren Einsatz. Umso wichtiger ist es, dass du weißt, wann es wohin gehen soll. Es ist nämlich ein enormer Unterschied, ob du im Sommer in spanischen Herbergen nächtigst oder ob du eine Expedition zum Himalaya starten willst. Deshalb stelle dir auch hier vorab folgende Fragen:

- **Frage 1:** In welchen Regionen bin ich mit dem Schlafsack unterwegs?
- **Frage 2:** Welches Klima herrscht dort?
- **Frage 3:** Nehme ich ein Zelt und schlafe draußen oder schlafe ich in Herbergen und Pensionen ?

Auf Schlafsäcken wird dank einer EU Norm genau angegeben, für welche Temperaturbereiche sie geeignet sind. Die drei Angaben helfen dir jedoch nur, wenn du weißt, wofür sie stehen.

4.1.2 Die Norm für lange Beziehungen



Abbildung 5: Verschiedene Temperaturangaben auf meinem Schlafsack

Kaufst du deinen Schlafsack in der EU, findest du auf dem Schlafsack immer drei verschiedene Temperaturangaben. Das hat mich persönlich am Anfang etwas verwirrt. Geht es dir auch so? Wenn du dir Abbildung 5 anschaust, kannst du, wenn du so denkst wie ich, folgende Schlussfolgerung ziehen: es gibt eine Temperaturangabe, die für Frauen zählt: Die **Komforttemperatur** (T Comfort in der

Abbildung). Da Männer ein anderes Wärmeempfinden haben als Frauen, gibt es auch für das vermeintlich starke Geschlecht eine Temperaturangabe: Die **Grenztemperatur** (T Limit). Und dann gibt es noch eine weitere Angabe: Die **Extremtemperatur** (T Extreme). Diese Temperatur sollte ich nicht unterschreiten, wenn ich in dem Schlafsack irgendwo übernachten will. Richtig? Leider nicht. Wenn du auf dem Bild unter den Schlafsacknamen schaust, siehst du jedoch etwas Interessantes: EN 13537.

EN steht für europäische Norm. Jeder in der EU verkaufte Schlafsack unterliegt dieser Norm. Und darin wirst du auch fündig, wenn du etwas über die Temperaturangaben wissen willst. Ich hab das mal für dich zusammengefasst:

- **Komforttemperatur:** Diese Temperaturangabe bezieht sich auf die „Standard-Frau“ mit einer Größe von 1,60m und einem Gewicht von 60kg. Eine solche Frau kann bei dieser Temperatur komfortabel durchschlafen, wenn sie vollständig und *in entspannter Körperhaltung* im Schlafsack liegt.
- **Grenztemperatur:** Diese Temperaturangabe bezieht sich auf den „Standard-Mann“ mit einer Größe von 1,73m und einem Gewicht von 70kg. Ein solcher Mann friert bei dieser Temperatur gerade nicht,

wenn er vollständig und *in zusammengerollter Körperhaltung (Embryostellung)* im Schlafsack liegt.

- **Extremtemperatur:** Dieser Wert wird wiederum unter Betrachtung der „Standard-Frau“ (1,60m groß, 60kg schwer) berechnet. Er gibt an, bei welcher Temperatur der Schlafsack eine Person sechs Stunden lang vor dem Erfrieren schützt. *Es besteht jedoch das Risiko der (starken) Unterkühlung!*



Die Grenztemperatur ist die Temperatur, die für Vergleiche oder Artikelbezeichnungen genutzt wird.

Du hast ein anderes Temperaturempfinden als ich, und eine dritte Person, mit der wir beide uns vergleichen, hat wiederum ein anderes Temperaturempfinden. Deshalb gilt beim Schlafsack das gleiche wie bei Rucksack und Schuhen: deine persönlichen Vorlieben spielen eine große Rolle. Wenn du schnell frierst, kauf' dir einen Schlafsack, auf dem die Temperaturangaben etwas niedriger sind. Wenn du ein Heißblüter bist, kannst du Gewicht sparen, da weniger gefütterte und damit nicht so warme Schlafsäcke gleichzeitig auch leichter sind.



4.1.3 Schlafsackformen

Schlafsäcke gibt es in vielen Formen bis hin zu einem Overall mit Armen. Die drei am weitesten verbreiteten Formen sind:

- **Deckenschlafsack:** Deckenschlafsäcke sind rechteckig geschnitten und bieten dir somit viel Bewegungsfreiheit. Der Reißverschluss ist oft umlaufend. Dadurch lässt sich der Schlafsack vollständig öffnen und als Decke nutzen. Außerdem kannst du so bequem ein- und aussteigen.
- **Eierförmiger Schlafsack:** Der eierförmige Schlafsack ist, wie der Name bereits sagt, eierförmig geschnitten. Dadurch bietet er dir Platz, wo du ihn am meisten benötigst: vom Schulter- bis zum Kniebereich. An Füßen und Kopf ist er enger geschnitten und spart somit Material und Gewicht gegenüber dem Deckenschlafsack.
- **Mumienschlafsack:** Dieser Schlafsack ist von der Form her einem liegenden Menschen angepasst. Durch den körpernahen Schnitt liegt der Schlafsack relativ eng an, sichert dadurch jedoch, dass die Wärme, die dein Körper abgibt, optimal genutzt wird. Mumienschlafsäcke benötigen aufgrund ihres engen Schnitts im Vergleich zu den anderen Formen am

wenigsten Material. Dadurch ist das Verhältnis von Gewicht und Packmaß zu Wärmeleistung bei diesen Schlafsäcken am besten.

Ich empfehle dir einen Mumienschlafsack. Gerade auf Rucksackreisen haben die anderen Formen zu viele Nachteile.

Folgende Vorteile haben die beiden Schlafsackfüllungen.

Vorteile

Daunen

- Sehr gute Isolation
- Leichter
- Robuster
- Haltbarer

Synthetisches Material

- Gute Isolation
- Auch nass noch bis zu 70% der Isolationsleistung
- synthetisch und damit tierleidfrei hergestellt



Schlafsäcke gibt es mit Daunenfüllung und mit synthetischer Füllung. Als Veganer kommt die Daunenfüllung für mich nicht in Frage, weshalb ich auf synthetische Materialien zurückgreife.



4.1.4 Die große Belastung

Es ist März. Ich stehe in der Küche. Ein paar Tage zuvor habe ich beschlossen, mich auf eine große Reise zu begeben. Nun checke ich das Equipment, welches sich über die Jahre so angesammelt hat. Unter anderem meinen alten Schlafsack. Die Waage steht bereit, um mich mit vier Zahlen auf den Boden der Tatsachen zurückzuholen. Sie zeigt mir 2300g. Meint sie das wirklich ernst? Hat jemand Steine in der Schlafsackhülle versteckt, um mir einen Streich zu spielen? Ich schaue nach und finde nichts. Außer dem Schlafsack. „Hmm“ denke ich. „Ultraleicht ist wohl anders.“

Bei meinem neuen Schlafsack fehlt die Zahl 2 am Anfang. Alles andere ist nahezu identisch. Der Schlafsack ist also eine deiner Stellschrauben, um das Gewicht nach unten zu schrauben. Denn die Auswahl des Schlafsacks ist nicht ganz so stark von den eigenen Vorlieben abhängig wie die Auswahl eines Rucksacks oder der Schuhe.

Ultraleicht-Modelle fangen bei ca. 300g an. Damit kannst du nicht in der Arktis Zelten. Aber für Touren, bei denen du nur selten oder gar nicht draußen schläfst, erfüllen diese Schlafsäcke ihren Zweck exzellent. Und belasten dich nicht zusätzlich, da sie sehr leicht sind.

Hast du dein Zelt dabei oder schläfst du jede Nacht unter freiem Himmel? Dann kommst du nicht drumherum,

einen etwas schwereren Schlafsack mitzunehmen. Synthetische Schlafsäcke mit einer guten Wärmeleistung (Grenztemperatur 0°C) findest du ab ca. 1.500g.

Wenn du beim Kauf wissen möchtest, ob ein Schlafsack schwer oder leicht ist, hilft dir eine einfache Rechnung. Diese habe ich ebenfalls aus Stefan Dapprichs Buch [Trekking Ultraleicht*](#) übernommen²:

Stell' dir dazu erst eine wunderschöne, warme Sommernacht vor, die du auf der Blumenwiese liegend und in den Sternenhimmel schauend verbringst, ganz ohne Schlafsack. Die Grenztemperatur ohne Schlafsack beträgt 30°C. Jeder Schlafsack senkt diese Temperatur um x°C: Nimm' beispielsweise den Schlafsack in Abbildung 5. Seine Grenztemperatur (T-Limit) liegt bei +10°. Er senkt die Grenztemperatur ohne Schlafsack also um 20°C (30°C - x°C = 10°C → x = 20°C). Dafür wiegt er natürlich auch etwas, nämlich 347g. Setzt du nun die 347g ins Verhältnis zu der Senkung der Grenztemperatur um 20°C ergibt sich folgende Rechnung:

$$347\text{g} / 20^\circ\text{C} = 17,35\text{g} / ^\circ\text{C}$$

Du benötigst 17,35g Schlafsack für ein Grad Temperaturleistung. 17,35g/°C ist dabei ein sehr guter Wert. Viele Schlafsäcke haben einen Wert weit über 30.

2 Vgl. Dapprich, S. (2014) - Trekking Ultraleicht, 6. Auflage, S. 44f



4.2 Dreierbeziehungen sind in

Dein Schlafsack ist nur so gut, wie die Isolationsschicht, auf der du liegst. Das liegt daran, dass du mit deinem Körpergewicht die Füllung des Schlafsacks, egal ob Daune oder Synthetik „platt drückst“. Damit liegst du quasi direkt auf dem Boden – ohne Isolationsschicht. Und das kann ganz schön kalt werden. Das gilt natürlich nur, wenn du auch wirklich draußen schläfst. Übernachtest du in Hütten oder Herbergen und schläfst dadurch in einem Bett, ist die Isolationsschicht unter dir die Matratze.

Wusstest du, dass es Isomatten auch für unterschiedliche Temperaturbereiche gibt? Ganz ehrlich: ich wusste es nicht. Bis ich damit angefangen habe, mich mit dem Thema im Detail auseinanderzusetzen. Und weil eine simple Temperaturangabe zu einfach wäre, treffen wir bei Isomatten auf den R-Wert. Dieser Wert gibt an, wie groß der Durchgangswiderstand des Materials gegen Wärme bzw. Kälte ist. **Je höher der R-Wert, desto besser ist die Isolationswirkung deiner Isomatte.** Abbildung 6 zeigt dir, bis zu welcher Temperatur deine Isomatte geeignet ist. Dafür musst du ihren R-Wert kennen.

Der R-Wert für die Temperatur 0°C liegt bei 2,2. Mit dem R-Wert steigt meist auch die Dicke und damit das Gewicht der Matte.

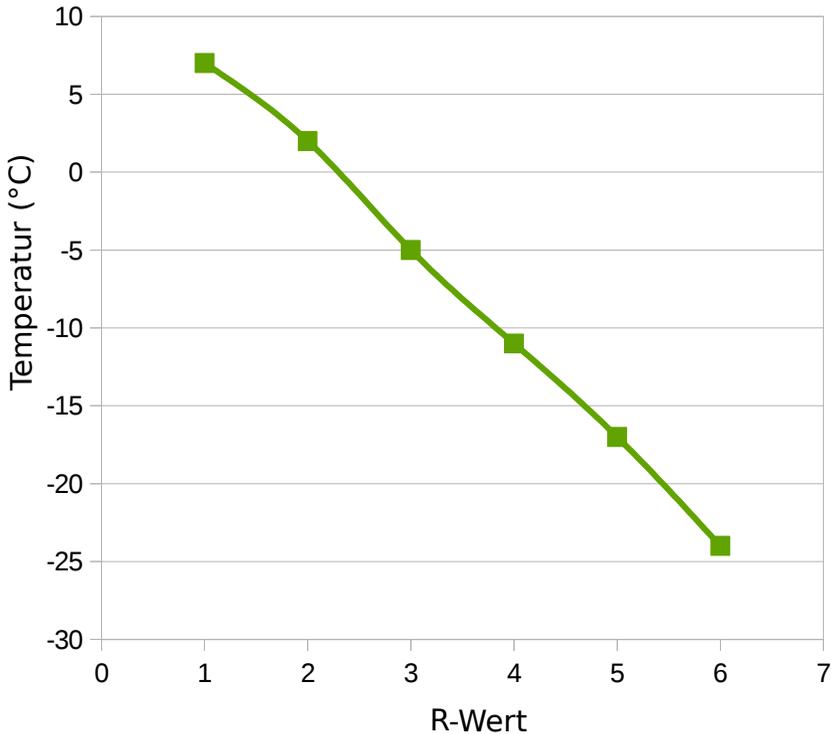


Abbildung 6: Temperaturangaben zum jeweiligen R-Wert

Beim R-Wert spielt dein persönliches Kälteempfinden die Hauptrolle. Wenn du schnell frierst und auf Komfort stehst, benötigst du einen höheren R-Wert. Bist du hingegen kälteunempfindlich und Minimalist, reicht ein geringerer R-Wert.

5. Die Kleidung

Last but not least: die Kleidung. Wanderbekleidung findest du in einer unendlich großen Auswahl. Das macht das Kaufen von Kleidung einfach. Die richtige Kleidung kaufen kannst du aber erst mit dem grundlegenden Verständnis dafür, wie verschiedenartige Kleidung zusammen als System funktioniert. Zum Glück handelt es sich hierbei nicht um eine Raketenwissenschaft.

5.1 Das Zwiebelprinzip

Sicher hast du schon etwas vom Zwiebelprinzip gehört. Ich hatte auch schon oft davon gehört. Dennoch hatte ich im Prinzip keine wirkliche Ahnung was es bedeutet. Für mich hieß Zwiebelprinzip: Wenn's kalt ist, zieh' ich was drüber. Wenn's warm ist zieh' ich was aus. Und das mache ich mit so vielen Schichten, bis mir warm/kalt genug ist. Prinzipiell ist das das Zwiebelprinzip. Sei dennoch schlauer als ich. Es kommt nämlich nicht nur darauf an, dass du etwas drüberziehst sondern auch, WAS du drüberziehst.

5.1.1 Die erste Bekleidungsschicht

Meine Oma würde wahrscheinlich „Unterwäsche“ zu der ersten Bekleidungsschicht sagen, die auch „Base Layer“ genannt wird. Während Omas Baumwollunterwäsche den

Schweiß aufsaugt und schwer wird, transportiert Funktionsunterwäsche die Feuchtigkeit nach außen und sorgt somit für eine gute Feuchtigkeits- und Temperaturregulierung. Ein Auskühlen deiner Haut wird verhindert. Die erste Bekleidungsschicht wird deshalb auch Regulationsschicht genannt.

5.1.2 Die zweite Bekleidungsschicht

Deine zweite Bekleidungsschicht setzt dort an, wo die erste Schicht aufhört: als Mittelschicht zwischen Unterwäsche und Außenschicht dient sie der Isolierung, muss aber auch den Feuchtigkeitstransport zwischen der ersten und der dritten Schichte regeln. Die zweite Bekleidungsschicht wird deshalb als Isolationsschicht bezeichnet.

5.1.3 Die dritte Bekleidungsschicht

Die dritte Bekleidungsschicht ist die letzte Schicht. Sie ist am vielfältigsten und sorgt dafür, dich vor allen erdenklichen Wettereinflüssen zu schützen. Wenn du diese Schicht richtig auswählst, können dir Wind, Regen und Schnee nichts anhaben. Die dritte Schicht heißt auch Außen- oder Protektionsschicht.



5.1.4 Kombination der verschiedenen Schichten

Dein Ziel ist es, die verschiedenen Schichten richtig zu kombinieren. Das klingt schwieriger als es ist. Ich empfehle dir mehr als drei Schichten, da du dadurch variabler bist.

Beachte dabei ein Prinzip: erste Schicht bleibt erste Schicht, egal wie viele erste Schichten du anziehst! Trägst du beispielsweise eine kurze Unterhose und darüber eine lange Unterhose kommt die Kombination von der Wärmeleistung her an eine lange, warme Unterhose heran. Die beiden Kleidungsstücke bleiben deine erste Schicht. Und du bist viel flexibler, als wenn du nur die eine lange Unterhose dabei hast.

Ebenso sieht es bei der zweiten Schicht aus. Statt eines dicken Fleecepullovers entscheide dich lieber für zwei dünne Fleecepullover oder einen dünnen Fleecepullover und ein Wanderhemd. Statt weniger Kombinationsmöglichkeiten erhältst du damit schnell sehr viele Möglichkeiten.

Stefan Dapprich hat in seinem Buch [Trekking Ultraleicht*](#) ein kleines Kombinationsbeispiel aufgestellt, welches ich dir nicht vorenthalten möchte. Ich habe es leicht abgewandelt³:

3 Vgl. Dapprich, S. (2014) - Trekking Ultraleicht, 6. Auflage, S. 99

Hast du von der ersten und zweiten Bekleidungsschicht jeweils ein Kleidungsstück, hast du damit folgende Kombinationsmöglichkeiten (A = erste Bekleidungsschicht, C = zweite Bekleidungsschicht):

- 1.** A allein
- 2.** C allein
- 3.** A und C gemeinsam

Das sind drei Möglichkeiten.

Hast du hingegen von der ersten und zweiten Bekleidungsschicht jeweils zwei Kleidungsstücke hast du damit folgende Kombinationsmöglichkeiten (A und B = jeweils ein Teil erste Bekleidungsschicht, C und D = jeweils ein Teil zweite Bekleidungsschicht):

- 1.** A allein
- 2.** B allein
- 3.** C allein
- 4.** D allein
- 5.** A und B zusammen
- 6.** A und C zusammen
- 7.** A und D zusammen
- 8.** B und C zusammen



9. B und D zusammen
10. C und D zusammen
11. A und B und C zusammen
12. A und B und D zusammen
13. A und C und D zusammen
14. B und C und D zusammen
15. A und B und C und D zusammen

Mit nur vier Teilen hast du 15 (!) verschiedene Kombinationsmöglichkeiten. Natürlich möchte ich dich nicht dazu animieren, möglichst viele Teile mitzunehmen, nur um sehr viele Kombinationsmöglichkeiten zu haben. Zu viele Teile machen das System schnell kompliziert. Aber eine Garnitur mit warmer Unterwäsche lässt sich gut durch zwei kühlere Garnituren ersetzen und bietet mehr Flexibilität.



Mehr Kleidungsstücke bringen mehr Kombinationsmöglichkeiten und machen dich variabel! Übertreib' es jedoch nicht, sonst wird das System schnell kompliziert!

5.2 Die Schichten en détail

Vielleicht kannst du dir noch nicht so richtig vorstellen, was zu welcher Schicht gehört. Ich stelle dir hier anhand

der Sachen, die ich auf meiner Reise dabei hatte, die einzelnen Schichten noch einmal im Detail vor und gebe dir ein paar Tipps für den Kauf der jeweiligen Schicht mit auf den Weg.

5.2.1 Erste Schicht: Regulationsschicht

Die erste Schicht besteht aus Funktionsunterwäsche. Ich hatte auf meiner Reise von Köln nach Santiago zwei Garnituren kurze Unterwäsche (kurze Unterhose + kurzes Unterhemd) und eine Garnitur lange Unterwäsche (lange Unterhose + langes Unterhemd) dabei. In einer besonders kalten Nacht auf über 1.200m Höhe hatte ich alle drei Garnituren gleichzeitig an. Auf diesem Weg kannst du die Grenztemperatur deines Schlafsacks herabsetzen. Die Unterwäsche muss eng anliegen, damit der Schweißtransport bestmöglich funktioniert.

PERSÖNLICHE
K KAUF
EMPFEHLUNG
100% VEGAN

Die Funktionsunterwäsche von The North Face* kann ich dir absolut empfehlen. Sie ist leicht, super bequem und trocknet sehr schnell! Ich bin damit immer noch sehr zufrieden unterwegs.

5.2.2 Zweite Schicht: Isolationsschicht

Zwei Wanderhemden und ein leichter Fleecepullover bildeten auf meiner Reise die zweite Schicht. Für meine Reise im Sommer und Herbst war das vollkommen ausreichend.



Um zu verstehen, wie du die zweite Schicht am besten auswählst, musst du Folgendes wissen:

„Um den Körper warm zu halten, muss die Kleidung Luft speichern und Luftbewegungen verhindern. Luft ist ein ausgezeichneter Isolator [...]. Gut wärmende Kleidung hält Luft zwischen den Fasern des Gewebes fest. Je leichter, flauschiger und feiner das Material ist, umso besser sind seine isolierenden Eigenschaften. Ist das Gewebe jedoch nicht winddicht (wie z.B. bei Fleece), dann reicht selbst ein leichter Windhauch aus, um das Luftpolster wieder „wegzublasen“.“⁴

Wenn du also willst, dass dein Fleecepullover seine Funktion bestmöglich erfüllt, solltest du darüber etwas winddichtes tragen. Sogenannte Windshirts gehören ebenso wie Fleecepullover/Fleecejacken, Wanderhemden und Wollpullover zur Isolationsschicht. Daneben finden sich in dieser Kategorie auch dünne Kunstfaser- oder Daunenjacken, die sich gerade im Winter auch zum Drunterziehen eignen.



Es kommt nicht nur darauf an, was du anziehst, sondern auch darauf, dass du es richtig kombinierst!

4 Dapprich, S. (2014) - Trekking Ultraleicht, 6. Auflage, S. 102

Wenn du nicht in Unterhosen durch die Lande spazieren möchtest, benötigst du noch eine Hose. Ich hatte auf meiner Reise eine lange und eine kurze Trekkinghose dabei, was für die 88 Tage vollkommen ausreichend war. Hosen erhältst du ebenfalls für verschiedene Temperaturen. Das Kälteempfinden an den Beinen ist geringer als am Oberkörper. Außerdem bist du beim Wandern ja auch mit den Beinen aktiv. Deshalb reicht hier in vielen Fällen eine normale Trekkinghose. An kalten Tagen kombinierst du diese einfach mit einer langen Unterhose. Es gibt auch lange Hosen, die sich per Reißverschluss oder mit Druckknöpfen in kurze Hosen verwandeln lassen.



Das **Wanderhemd „Paolo“ von Schöffel*** ist super und unbedingt zu empfehlen. Als Fleecepullover hat mir der **Mammut Eiswand Zip Light*** treue Dienste erwiesen.

Die **Trekkinghose „Terra“ von Montane*** ist DIE Entdeckung meiner Reise. Ich trage die Hose mittlerweile auch im Alltag (fast täglich). Sie ist nicht nur bequem sondern sieht auch wirklich gut aus!

5.2.3 Dritte Schicht: Protektionsschicht

Die Protektionsschicht bestand auf meiner Reise lediglich aus Regenbekleidung, also einer Regenjacke und einer Regenhose. Diese Schicht hat es in sich. In moderner Funktionsbekleidung steckt High Tech.



Diese Entwicklungen sorgen beispielsweise dafür, dass Wasserdampf (dein Schweiß) die Kleidung nach außen verlassen kann, Wasser von außen (Regen) aber nicht hineinkommt. Umgangssprachlich wird das als Atmungsaktivität bezeichnet. Je winddichter ein Kleidungsstück ist, desto geringer ist seine Atmungsaktivität ab. Auch hier gibt es also nicht ein Kleidungsstück für alle Einsatzgebiete. Du musst individuell schauen, was du wirklich benötigst.

In dieser Kategorie findest du vor allem Jacken. Neben Wind- und Regenjacken gehören auch wärmende Jacken zu dieser dritten Schicht. Bei wärmender Bekleidung spielen Daunen immer noch immer eine sehr große Rolle.

PERSÖNLICHE
K KAUF
EMPFEHLUNG
100% VEGAN

Die **wind- und wasserdichte Jacke Haglöfs L.I.M. 3*** ist eine extrem leichte aber dennoch robuste Allwetterjacke mit Gore-Tex Membran.

5.3 Sonstige Bekleidungsartikel

Nun hast du die Basis dafür gelegt, dass du unterwegs gut ausgerüstet bist und dem Wetter trotzen kannst. Nachdem du Wind, Regen und Kälte von dir abhältst, fehlt nicht mehr viel zum perfekten Wanderglück. Du benötigst nur noch ein paar Sachen.

5.3.1 Kopfbedeckung

Die Kopfbedeckung gehört zu den wichtigsten Kleidungsstücken deiner Ausrüstung. Über den Kopf kannst du sehr gut deine Körperwärme regulieren, denn über ihn wird besonders viel Wärme abgestrahlt. Mit einer warmen Mütze schützt du dich an kalten Tagen demnach vor einem starken Wärmeverlust. Wenn dir warm wird, zieh einfach die Mütze aus und Sorge damit für die erste Abkühlung. So musst du nicht extra anhalten, um die Jacke auszuziehen und in den Rucksack zu packen, um evtl. ein paar Minuten später wieder das gleiche Prozedere andersherum zu durchlaufen.

Auch bei Hitze ist die Kopfbedeckung ein entscheidender Faktor. Eine gute Kopfbedeckung schützt deinen Nacken und dein Gesicht vor Sonnenbrand und sorgt dafür, dass die Sonne dich nicht blendet. Ich bin mit einem Basecap sehr gut klargekommen, während viele meiner Mitpilger auf richtige Sonnenhüte gesetzt haben.



Über den Kopf lässt sich die Temperatur sehr einfach regulieren!



5.3.2 Handschuhe

Ob und wann du Handschuhe für eine Wanderung benötigst, ist von deinem Kälteempfinden abhängig. Auf der Arktis-Expedition wirst du auf jeden Fall welche brauchen. Bei langen Winterwanderungen auch. Ansonsten sehe ich jedoch wenig Einsatzgebiete, da du beim Wandern ja aktiv bist und damit deinen Kreislauf in Schwung hältst. Wenn dein Kreislauf in Schwung ist, sind in der Regel auch deine Gliedmaßen und damit deine Hände gut durchblutet. Falls du sehr schnell frierst, wirst du mir sicher widersprechen, aber Handschuhe sehe ich persönlich nicht als essentielle Ausrüstung für die meisten Wanderungen.

5.3.3 Schlauchschal

Ein Schlauchschal kann dir nicht nur als Kopfbedeckung sondern auch als Schal dienen. Da der Körper nicht nur über den Kopf sondern auch am Hals sehr viel Wärme verliert, ist ein solcher Schal vielseitig einsetzbar. Ich habe ihn an besonders heißen Tagen beispielsweise unter mein Basecap geklemmt und ihn so als Sonnenschutz für meinen Nacken eingesetzt.

PERSÖNLICHE

K
KAUF
EMPFEHLUNG

100% VEGAN

Die **wind- und wasserdichte Jacke Haglöfs L.I.M. 3*** ist eine extrem leichte aber dennoch robuste Allwetterjacke mit Gore-Tex Membran.

5.4 Das Wort zum Sonntag

„Kleider machen Leute“. Das hörst du wahrscheinlich von mir heute nicht zum ersten Mal. Auch ich bin niemand, der in besonders hässlichen Sachen gerne das Haus verlässt. Mach dich davon jedoch frei. Auf einer (längeren) Reise mit dem Rucksack auf dem Rücken kommt es nicht darauf an, wie du aussiehst. Du willst unterwegs keinen Model-Vertrag ergattern, sondern das faszinierendste erleben, was die Evolution geschaffen hat: die Natur und dich selbst. Dabei ist es egal, ob dein Kleidungsstück aus der neusten Kollektion ist oder die tolle, trendige Farbe hat, die du so magst. Die Funktion zählt. Und, dass das Kleidungsstück dir passt. Stell Funktion, Komfort und Passform über das Aussehen der Kleidung. Die schönsten Sachen bringen dir nichts, wenn sie nicht für dich passend sind und am Ende ihren Zweck nicht erfüllen!



6. Warme Worte zum Schluss

Aller Anfang ist schwer. Lass dich nicht von der extre-



Kleidung gibt es aus verschiedenen Materialien und Materialkombinationen. Oftmals ist Bekleidung aus 100% synthetischen Materialien auch vegan, es kommt jedoch auch vor, dass im Verarbeitungsprozess tierische Produkte eingesetzt werden. Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, schicke eine Anfrage an den Hersteller.

men Auswahl an Ausrüstungsgegenständen einschüchtern, sondern informiere dich und finde das für dich passende Equipment. Sobald du deine Ausrüstung testest, merkst du schnell, ob sie für dich funktioniert oder nicht. Deshalb noch ein letztes Mal den Appell an dich: Teste ALLE Ausrüstungsgegenstände, die du dir zulegst, auf Herz und Nieren.

Natürlich kann sich die Ausrüstung unterwegs anders anfühlen. Gerade, wenn du sie jeden Tag stundenlang nutzt. Equipment, das sich von Anfang an nicht gut anfühlt, wird sich aber in den allermeisten Fällen nicht nach mehrmaligem Tragen gut anfühlen. Deshalb hör' auf dein Gefühl und investiere ein wenig Zeit in die Auswahl deiner Ausrüstung!

Letztlich bleibt mir nichts anderes mehr übrig, als dir viel Spaß auf all deinen Wegen zu wünschen. Denk immer daran: am Ziel beginnt der Weg erst richtig! In diesem Sinne: frohes Wandern!



7. Über den Autor

„Mein Lebenslauf war bis 2015 lückenlos. Dann habe ich gemerkt, dass Lücken im Lebenslauf nicht schlimm sind, wenn Glück und Zufriedenheit die Lücken füllen.“

(Dominik Albrech, 2016)



Dominik Albrech ist ständig auf der Suche danach, was das Leben lebenswert macht und wofür es sich zu Leben lohnt. Nachdem er festgestellt hat, dass sein Angestellten-Dasein bei einem internationalen Konzern nicht das ist,

was seinem Leben Sinn gibt, kündigte er seinen gut bezahlten Job und brach aus seinem alten Leben aus. Dominik machte sich auf den Weg nach Santiago de Compostela – von Köln aus: insgesamt 3.141km zu Fuß durch Deutschland, Frankreich und Spanien. Nach 88 Tagen und knapp 5.000.000 Schritten war er am Ziel angekommen. Auf der Reise entstand die Idee für seinen neuen Blog [WanderVeg](#).

Die Erfahrungen, die Dominik auf dieser und weiteren Reisen gesammelt hat, gibt er in seinem e-Book „Basiswissen Wanderausrüstung“ an dich weiter. Dabei zeigt er dir, was in der Praxis gut für ihn funktioniert hat und regt dich dazu an, die ein oder andere Entscheidung bezüglich deiner Ausrüstung zu hinterfragen. Er ist sich sicher, dass du das Beste aus deinem Abenteuer herausholen wirst, wenn du stets mit offenen Augen, Ohren und einem offenen Herzen unterwegs bist – und mit der passenden Ausrüstung natürlich!

