Ultraleichttrekking

Jakob **Trekking bedeutet das Reisen über etliche Tage hinweg unter weitestgehendem Verzicht auf den Komfort der Zivilisation - also Schlafen in der Natur, keine Einkehr in Gaststätten, usw. Meistens erfolgt so eine Reise zu Fuß, und darum wird es in diesem Artikel auch hauptsächlich gehen. Aber das Konzept der ultraleichten Ausrüstung lässt sich auch sinnvoll auf Fahrradtouren oder Fernwanderungen mit Übernachtungen in Herbergen anwenden, ebenso für Bahnreisen, Tramptouren sowie Camps und Kongresse.**

Auch für Umweltaktivisten bietet eine ultraleichte Ausrüstung einige Vorteile. Durch einen kompakten, kleinen und leichten Rucksack ist man im Gelände sehr beweglich, durch das geringe Gewicht ist längeres Rennen und auch Sprinten gut möglich, im Wald bleibt man dabei weniger schnell irgendwo hängen, und auch ein unvorhergesehener 5-km-Marsch ist kein großes Hindernis. Oder aber man nimmt einen großen Rucksack und hat zusätzliche Kapazitäten für Gemeinschaftsmaterial und Verpflegung. Und die verlinkten Konservendosen-Kocher sind auch auf Besetzungen und ähnlichem sinnvoll und schnell hergestellt.

Bei ein- bis mehrwöchigen Unternehmungen sind 15 bis 20 kg Rucksackgewicht keine Seltenheit, sondern eher die Regel. Durch die Wahl der richtigen Ausrüstung und das Befolgen einiger Grundregeln lässt sich das Basisgewicht, d.h. sämtliche Ausrüstung außer Wasser, Essen und Brennmaterial, im Extremfall auf unter 2,44 kg drücken. Kein Witz! Mit Rucksack, Zelt, Isomatte, Schuhen und allem drum und dran. Allerdings ist das bereits Super-Ultra-Leicht – und da gehört das Dehydrieren der genau portionierten Zahncreme vor der Tour genauso dazu wie das Heraustrennen sämtlicher Waschanleitungen aus der Kleidung. Und natürlich gilt das für Sommer...

Die Frage ist mehr: wie weit möchtest Du beim Gewicht sparen gehen? Je leichter die Ausrüstung wird, desto anfälliger wird sie in der Regel gegenüber Beschädigungen, manchmal leidet auch der Komfort.

Es gibt für jeden Menschen auf einer Trekkingtour ein optimales Gewicht, das sich wie folgt berechnet: Je mehr Gewicht man mit sich herumschleppt, desto angenehmer hat man es später im Lager; umgekehrt gilt, je weniger Gewicht man tragen muss, desto angenehmer und schneller fällt das Laufen. Bei 60 kg sind auch zwei Solarkochplatten, eine Auswahl an 7 Büchern und ein 5-Personen-Zelt mit Stehhöhe drin... nur, dass man sich während des Wanderns jeden Meter über sich selbst beschweren würde, schlussendlich aufgeben müsste. Wenn man auf der anderen Seite ganz ohne Rucksack unterwegs ist, fällt das Laufen leicht – aber vom Essen und Trinken mal abgesehen, müsste man sich als Nachtlager noch im Hellen einen großen Laubhaufen zusammentragen und seinen Schlaf mit zahllosen krabbelnden und stechenden Viechern teilen, ganz zu schweigen vom plötzlich einsetzenden Regen...

Es kommt also darauf an, für sich den Schnittpunkt zwischen Laufkomfort und Lagerkomfort zu finden. Für manche liegt dieser bei den erwähnten 2,44 kg, andere nehmen lieber etwas mehr und etwas stabilere Dinge mit und landen bei vielleicht 5 kg Basisgewicht.

Ja, und wie lässt sich so ein Gewicht jetzt erreichen? Also...

1. Suche für alles die leichteste verfügbare Lösung. Es gibt, besonders in den USA, spezielle Händler für ultraleichte Ausrüstung, die klassischen großen Outdoorhändler haben fast nie wirklich Ultraleichtes. Shops für Adventure Racing oder Klettersport haben auch das ein oder andere.

2. Nehme nur mit, was du auch unbedingt brauchst. Schreibe vor jeder Tour eine Packliste, wiege alles genau aus und überprüfe nachher, worauf du hättest verzichten können.

3. Vermeide alles Wasser in Lebensmitteln und auch sonstwo – außer natürlich beim