



## Minimale Trekkingausrüstung

Um bei Trekkingtouren sicher zu sein und das Abenteuer trotzdem genießen zu können, sind wir auf einige Ausrüstungsgegenstände angewiesen. Sie stellen sicher, dass wir es trocken, sicher und warm haben und satt sind. Dabei kommt es schnell vor, dass man seinen Rucksack zu voll macht, da man auf den ein oder anderen Gegenstand nicht verzichten möchte. Ein gefüllt unendlich schwerer Rucksack kann die Folge sein. Dabei ist es doch gerade das Schöne, sich loszulösen von diesem materiellen Überfluss und bewusst auf das Ein oder Andere zu verzichten.

Damit Du nicht am falschen Ende sparst, gibt es nun einige Tipps für die minimalistische Trekkingausrüstung. Was muss unbedingt in den Rucksack? Damit geht es schon los. Denn ist der Rucksack zu groß gewählt, neigt man leichter dazu auch unnötiges mitzunehmen.



## Ten Essentials

Die Ten Essentials sind die zehn wichtigsten Ausrüstungsgegenstände. Sie gehören zur Grundausstattung beim Trekking und sollten bei keiner Tour fehlen. Egal ob es sich um eine Tagestour handelt, oder Du planst mehrere Tage unterwegs zu sein.

### 1. MESSER

Ein Messer mit einer feststehenden, durchgehenden Klinge. Eine maximal 10cm Klinge ist ausreichend.



Light my Fire Mora Messer

### 2. WETTERSCHUTZKLEIDUNG

Deine Kleidung ist dein direkter Schutz gegen das Wetter. Deshalb solltest Du immer eine Regenhose und -Jacke dabei haben.

### 3. WECHSELWÄSCHE

Solltest Du dennoch einmal nass werden, benötigst Du frische Wäsche um nicht auszukühlen. Verpacke diese am besten in einem Drybag.



### 4. ERSTE-HILFE SET

Verbandsmaterial sollte in keinem Rucksack fehlen. Es ist essentiell bei jeder Unternehmung.



Erste-Hilfe Set von Tatonka

## Tipps zum Trekking und Überleben in der Wildnis

LEBE DIE WILDNIS -Survivaltraining & Wildnisführung

E-Mail: [info@lebe-die-wildnis.de](mailto:info@lebe-die-wildnis.de)

[www.lebe-die-wildnis.de](http://www.lebe-die-wildnis.de)

Eine Haftung des Erstellers für Sach-, Vermögens- oder Personenschäden ist ausgeschlossen.

©Copyright 2017



**LEBE DIE WILDNIS**  
Survivaltraining & Wildnisführung



## 5. Feuerstahl/Feuerzeug

Um in jeder Situation ein wärmendes Feuer machen zu können, solltest Du stets einen Feuerstahl oder ein Feuerzeug dabei haben.



Feuerstahl von Light my Fire

## 6. Navigation

Damit Du immer auf Kurs bleibst, solltest Du Karte und Kompass oder ein GPS Gerät mit Ersatzbatterien für die Navigation dabei haben.



## 7. Verpflegung & Getränke

Der Grundbedarf eines Erwachsenen liegt bei 2000 kcal und 2 Liter Wasser pro Tag. Führe immer genügend Verpflegung und Wasser mit.



Nalgene Everyday Weithals 1L

## 8. Stirnlampe

Sich ohne Licht im Wald aufzuhalten kann sehr gefährlich sein. Mit einer Stirnlampe behältst Du in der Nacht den Durchblick. Ersatzbatterien nicht vergessen!



## 9. Survivalkit

Für den absoluten Notfall und zur Improvisation ist es ratsam, sich ein Survivalkit zusammen zu stellen. Hierzu gibt es ebenfalls ein Anleitung.



## 10. Sonnenschutz

Eine Sonnenbrille schützt deine Augen vor starker Helligkeit, im Sommer wie im Winter. Des weiteren solltest Du auch deinen Kopf mit einer Mütze vor zu starker Sonneneinstrahlung schützen. Dies kann unter Umständen zu einem Hitzschlag führen.



### Tipps zum Trekking und Überleben in der Wildnis

LEBE DIE WILDNIS -Survivaltraining & Wildnisführung

E-Mail: [info@lebe-die-wildnis.de](mailto:info@lebe-die-wildnis.de)

[www.lebe-die-wildnis.de](http://www.lebe-die-wildnis.de)

Eine Haftung des Erstellers für Sach-, Vermögens- oder Personenschäden ist ausgeschlossen.

©Copyright 2017



**LEBE DIE WILDNIS**  
Survivaltraining & Wildnisführung



## Weitere Ausrüstung

Möchtest Du mehrere Tage unterwegs sein, benötigst Du Übernachtungs-Equipment. Solltest Du dich in gefährliches Gelände begeben, kommt die dafür nötige Spezialausrüstung hinzu, um ein sicheres Vorankommen zu gewährleisten. Zum Beispiel: Seil, Gurt, Helm, Schneeschuhe, etc. Damit alles Wasserdicht verpackt ist, solltest Du deine Ausrüstung in Drybags verstauen. Den Schlafsack kannst Du in zwei dickere Müllbeutel einpacken.



### 11. Shelter

Ein Tarp mit den Maßen 2x3m bietet ausreichend Schutz für eine Person. Damit Du eine trockene Unterlage hast, empfehlen wir ein Groundsheet mit den Maßen 1x2m. Ein Zelt bietet natürlich mehr Schutz, hat aber auch ein größeres Packmaß.



### 12. Schlafsack & Isomatte

Schlafsack und Isomatte sollte je nach Jahreszeit und Temperatur gewählt werden. Für kalte Temperaturen können auch zwei Sommerschlafsäcke kombiniert werden.

### 13. Kocher

Hast Du nicht die Möglichkeit Dein Essen auf einem Feuer zukochen, brauchst Du einen Kocher. Spiritus- und Gaskocher sind Pflegeleicht und Brennmaterial ist überall zu haben.



### 14. Kochgeschirr

Es braucht keine ganze Küche. Ein Edelstahltopf mit einem Volumen von 750ml reicht vollkommen aus. Dazu noch ein Göffel, die Kombination aus Gabel und Löffel.



Nalgene Everyday Weithals 1L, Tatonka Handle Mug 850ml, Light my Fire Göffel Titan

## Tipps zum Trekking und Überleben in der Wildnis

LEBE DIE WILDNIS -Survivaltraining & Wildnisführung

E-Mail: [info@lebe-die-wildnis.de](mailto:info@lebe-die-wildnis.de)

[www.lebe-die-wildnis.de](http://www.lebe-die-wildnis.de)

Eine Haftung des Erstellers für Sach-, Vermögens- oder Personenschäden ist ausgeschlossen.

©Copyright 2017



**LEBE DIE WILDNIS**  
Survivaltraining & Wildnisführung



## 15. Wasserfilter

Bist Du länger unterwegs, musst Du dich selbst mit Wasser versorgen. Mit einem Filter kannst Du das es aufbereiten und genießbar machen.



Sawyer Mini Wasserfilter

## 16. Wasserbeutel

Um mehr Wasser transportieren zu können, ist ein Wasserbeutel nötig. Das Volumen von 4 Liter ist vollkommen ausreichend.



Ortlieb Wasserbeutel 4L

## 17. Hygiene

Für Deine Hygiene solltest Du einen kleinen Beutel mit folgendem Inhalt packen:

Zahnbürste, Zahncreme, Bio-Seife, Gesichts- und Handcreme, Microfaser-Handtuch, Toilettenpapier, Taschentücher, Sonnencreme, persönliche Medikamente.



**Infos zum Packen:** Je größer der Rucksack, desto mehr packt man ein. Wähle Deinen Rucksack nicht zu groß. Für eine mehrtägige Trekkingtour reicht ein Rucksack mit 50 Liter.

**Naturschutz:** Für Verpackungen und Müll gilt: was wir mit in die Natur nehmen, nehmen wir auch wieder mit nach Hause! Kein Müll wird zurückgelassen und Feuerstellen sind keine Verbrennungsanlagen um seinen Plastikmüll zu verbrennen. Also am besten so planen, dass so wenig Müll wie möglich entsteht.

Selbst Taschentücher lösen sich in der Natur nur sehr langsam auf, da sie bei Nässe weiterhin reißfest bleiben sollen. Toilettenpapier hingegen, löst sich auf, sobald es nass wird. Nutze also für die Notdurft auf Tour Toilettenpapier und vergrabe es in der Erde. Am besten wäre es jedoch, auch gebrauchtes Toilettenpapier in einem dichten Zipfbeutel ordnungsgemäß zu entsorgen!



## Tipps zum Trekking und Überleben in der Wildnis

LEBE DIE WILDNIS -Survivaltraining & Wildnisführung

E-Mail: [info@lebe-die-wildnis.de](mailto:info@lebe-die-wildnis.de)

[www.lebe-die-wildnis.de](http://www.lebe-die-wildnis.de)

Eine Haftung des Erstellers für Sach-, Vermögens- oder Personenschäden ist ausgeschlossen.

©Copyright 2017



**LEBE DIE WILDNIS**  
Survivaltraining & Wildnisführung



## Minimale Trekkingausrüstung Checkliste

Ausdruck

- ( ) Messer
- ( ) Wetterschutz - Regenhose und -Jacke
- ( ) Wechselwäsche - Unterhose, Socken, Shirt
- ( ) Erste-Hilfe Set
- ( ) Feuerstahl/Feuerzeug
- ( ) Navigation - Karte und Kompass oder GPS
- ( ) Verpflegung und Getränke
- ( ) Stirnlampe
- ( ) Survivalkit
- ( ) Sonnenschutz - Sonnenbrille und Mütze

**Tier Essentials**  
Bei jeder Unternehmung, auch bei  
Tagestouren.

- ( ) Shelter - Tarp und Groundsheet inkl. Schnüre und Heringe
- ( ) Schlafsack und Isomatte
- ( ) Kocher und Brennstoff
- ( ) Kochgeschirr - Kochbecher und Göffel
- ( ) Wasserfilter - Filter und Reinigungsset
- ( ) Wasserbeutel
- ( ) Hygiene - Zahnbürste, Bio-Seife, Zahncreme, Hand-, Gesichts- und Sonnencreme, Microfaser-Handtuch, Toilettenpapier, Taschentücher, Müllbeutel, persönliche Medikamente

**Weitere Ausrüstung**  
Bei längeren Touren, ab einer Übernachtung.

Eigene Komplettierung

- ( )
- ( )
- ( )
- ( )
- ( )
- ( )
- ( )

### Tipps zum Trekking und Überleben in der Wildnis

LEBE DIE WILDNIS -Survivaltraining & Wildnisführung

E-Mail: [info@lebe-die-wildnis.de](mailto:info@lebe-die-wildnis.de)

[www.lebe-die-wildnis.de](http://www.lebe-die-wildnis.de)

Eine Haftung des Erstellers für Sach-, Vermögens- oder Personenschäden ist ausgeschlossen.

©Copyright 2017

