

Wie Wander-Anfänger am Gewicht des Gepäcks sparen können

Der beste Weg, um deine erste Rucksacktour zu ruinieren? Ein zu schweres Gepäck.

Rucksackreisen machen Spaß, aber das Gewicht deines Rucksacks kann deine Wanderung beeinträchtigen. Es muss ein Gleichgewicht zwischen Komfort und Gewicht gefunden werden.

Was passiert, wenn du zu viel auf deine Rucksacktour mitnimmst? Du wirst viel Gewicht auf deinem Rücken haben, was schnell unbequem wird.

Wenn du das Gewicht deines Rucksacks reduzierst, heißt das aber nicht, dass du auf Komfort verzichten musst. Mit diesen Tipps kannst du das Gewicht deines Rucksacks reduzieren.

Achte darauf, dass deine Ausrüstung vielseitig einsetzbar ist

Wenn du mit dem Rucksack unterwegs bist, ist es wichtig sicherzustellen, dass deine Ausrüstung vielseitig ist.

Musst du wirklich mehr als zwei Paar Unterhosen mitnehmen? (Die Antwort ist nein.)

Auf diese Weise kannst du viele Situationen ohne zusätzliche Ausrüstung abdecken.



Wandern ist eine tolle Freizeitbeschäftigung und mit der richtigen Ausrüstung noch angenehmer. Die beste Wanderausrüstung sollte vielseitig einsetzbar sein.

Wenn du etwa ein Zelt besitzt, das sowohl als Ein- als auch als Zwei-Personen-Zelt verwendet werden kann, dann nehmt ihr besser zu zweit das eine Zelt mit, als jeder sein eigenes Zelt.

Es ist wichtig, vorbereitet zu sein, aber noch wichtiger ist es, Ausrüstung mitzunehmen, die mehrere Zwecke erfüllt.

Ein Kochtopf kann zum Beispiel auch als Schüssel dienen, ein Halstuch kann als Sonnenschutz verwendet werden und Trekkingstöcke nutzt du für dein Zelt oder Tarp.

Nimm auch den unvermeidlichen Geruch von Schweiß in Kauf, indem du Kleidung wieder trägst, um Platz im Rucksack zu sparen.

Organisiere dich

Erstelle eine Tabelle, in der du das Gewicht aller Ausrüstungsgegenstände festhältst, die du besitzt.

Jedes Mal, wenn du eine neue Ausrüstung bekommst, wiege sie und füge sie der Tabelle hinzu, damit du beim Packen für deine nächste Reise leicht nachrechnen kannst.

Bewahre diese Tabelle griffbereit auf, um dir später Zeit zu sparen.

Vergiss nicht, dein Wasser und Verbrauchsmaterialien wie Lebensmittel zu wiegen.

Wenn Tabellenkalkulationen nicht dein Ding ist, wiege deinen kompletten Rucksack vor der Abreise mit einer Gepäckwaage.

Überschreitest du die 20-Prozent-Grenze?



Dein Rucksack sollte nicht mehr wiegen, wie 20 % von deinem Körpergewicht

Pack dann einige unwichtige Dinge weg, bis du an der 20-Prozent-Grenze (10 bis 20 deines Körpergewichts) ankommst.

Vergiss nicht, die 10 wichtigsten Ausrüstungsgegenstände mitzunehmen, die Outdoor-Experten aus Sicherheitsgründen immer empfehlen.

Lies auch

[Dein Bushcraft Rucksack: Welches Gewicht ist optimal? Wie viel darf ein gepackter Rucksack wiegen?](#) – Erfahre, welches Gewicht für einen Bushcraft Rucksack ideal ist, damit du bequem und mit der nötigen Ausrüstung in der Natur unterwegs bist.

Plane deine Flüssigkeitszufuhr

Mit etwa 1 Kilogramm pro Liter kann Wasser einen erheblichen Teil des Rucksackgewichts ausmachen.

Wenn du in der Lage bist, das Wasser während deiner Reise regelmäßig mit einem guten Wasserfilter (z. B. der [Katadyn Vario](#)) zu filtern, verschwendest du Gewicht, wenn du einen ganzen Tag lang Wasser mitschleppst.



Da Wasser sehr schwer ist, ist ein Wasserfilter eine sinnvolle Investition

Es ist daher besser, Wasserstopps einzuplanen und das Wasser während der Wanderung zu filtern.

Nimm einige faltbare Wasserflaschen mit, um im Vergleich zu den sperrigen festen Wasserflaschen zusätzlichen Platz und Gewicht im Rucksack zu sparen.

Lies auch

[Die 11 besten Wasserfilter für Outdoor und Camping, die erschwinglich sind und in jeden Rucksack passen](#) – Wasserfilter sind ideal, um dich beim Wandern, Campen, Bushcraften oder in Krisen mit Wasser zu versorgen. Schau dir jetzt die besten Wasserfilter an.

Nimm deinen Partner mit

Das Beste an einer Rucksacktour mit einem Partner? Die Aufteilung des Gewichts auf zwei Rucksäcke.

Sprich mit deinem Wanderpartner, um sicherzustellen, dass ihr keine doppelte Ausrüstung mitnehmt und die gemeinsame Ausrüstung gleichmäßig aufteilt.

Wenn du etwa ein Zwei-Personen-Zelt verwendest, kann eine Person die Stangen und Heringe tragen und die zweite Person den Aufbau und das Außenzelt.

Oder eine Person trägt den Kocher und eine den Brennstoff. Auf diese Weise kannst du zusätzliches Gewicht einsparen und etwas mitnehmen, das dir beim Campen Spaß macht, z. B. ein Buch oder ein Kartenspiel.

Schnelle Wege, um ein bisschen Gewicht zu sparen:

- Wenn du dein Lager in einer felsigen und baumreichen Gegend aufschlägst, solltest du deine Heringe zu Hause lassen und stattdessen Steine oder Baumstümpfe verwenden. Heringe kannst du dir auch aus Stöcken schnitzen.
- Packe keine Baumwollkleidung oder Jeans ein; sie saugen sich mit Feuchtigkeit voll, trocknen nur langsam und entziehen dir die ganze Zeit über die Körperwärme. Trage stattdessen eine für den Außenbereich geeignete Alternative, z. B. Wolle, Wollwalk oder ein Synthetikgemisch.
- Nimm kein volles Kopfkissen mit. Fülle einen Packsack mit Kleidung oder entscheide dich für ein kompaktes aufblasbares Kissen.
- Vaseline kann als Mittel gegen Scheuern und [Blasen](#), als Feueranzünder und als Barriere zum Schutz offener Wunden vor Infektionen verwendet werden.
- [Tarps](#) sind viel leichter als Zelte – sei als Anfänger jedoch vorsichtig damit und beschäftige dich mit dem [Aufbau von Tarps](#). So besitzt du eine Notunterkunft oder einen einfachen Rückzugsort, falls es nötig ist.
- Anstatt einem Zelt kannst du auch eine Hängematte oder Biwak nutzen.
- Trage weniger Lebensmittel mit dir herum, die Wasser enthalten – investiere stattdessen in leichte Lebensmittel wie dehydrierte Mahlzeiten oder Snacks wie Müsliriegel oder Nüsse.
- Du kannst deine eigene Backpacking-Nahrung herstellen oder getrocknete Nahrung bei Onlinehändlern kaufen. Dies reduziert das Gewicht deiner Rationen und die Anzahl der Gegenstände, die du mit dir führen müsst.
- Nutze einen Kompressionsack, um Platz zu sparen.

Besitzt du noch mehr Tipps, die du anwendest, um Gewicht zu sparen?

Erzähle sie uns in den Kommentaren und lass uns daran teilhaben.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfachen umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>