

GENUG GESCHLEPPT!

LEICHT IST GUT! DIESE ERKENNTNIS KOMMT UNS SPÄTESTENS DANN, WENN WIR MIT VIEL GEWICHT AUF DEM BUCKEL DURCH DIE GEGEND ZIEHEN, DER RÜCKEN SCHMERZT, DIE FÜSSE BRENNEN UND DIE PUSTE WEG BLEIBT. DA ES DEN SICH SELBST TRAGENDEN RUCKSACK AUF ABSEHBARE ZEIT NICHT GEBEN WIRD, GIBT ES NUR EINES: GEWICHT ABSPECKEN!

Leicht ist „in“. Das ist nicht neu. Im Sport heißt weniger Gewicht im gleichen Atemzug mehr Weite oder höhere Geschwindigkeit. Das gilt auch beim Wandern. Wer leichter wandert, schafft mehr Strecke oder ist schneller am Ziel. Allerdings gibt es beim Wandern eine Komponente, die beim Sport keine Rolle spielt: Komfort! Weniger Gewicht heißt auch mehr Bequemlichkeit, höhere Bewegungsfreiheit, bessere Erholung. Da macht Wandern doppelt und dreifach Spaß! Und es ist viel gesünder, weil es Belastung von Rückgrat, Lenden, Hüfte und allen Gelenken der Beine nimmt, dazu Muskeln und Bänder schont.

Leichtgewichtswandern hat aber nichts mit den verqueren Vorurteilen zu tun, man würde den Griff seiner Zahnbürste durchlöchern oder den Schnürsenkel kürzen, um Gewicht zu sparen. Wer so vorgeht, endet letztlich wie bei einer Frühlingdiät, um abzunehmen: Kurzfristige Erfolge kehren sich schnell ins Gegenteil um und hinterlassen nur Frust. Wer abnehmen will oder richtig Gewicht reduzieren möchte, muss an den Wurzeln ansetzen, viel in Frage stellen und umdenken!

EINE RICHTIGE BEWEGUNG

In Amerika hat Lightweight-Trekking zu fast ideologischen Streitereien geführt. Auslöser war der Backpacker und Autor Ray Jardine, der in seinem Buch „Beyond Backpacking“ (1992) extreme Hinweise gab, wie man mit weniger Gewicht mehr erleben und gesünder unterwegs sein könne. Jardine, selber ein Langstreckenwanderer, hatte mit seiner Frau den Pacific Crest Trail mit normalem Gepäck in viereinhalb Monaten abgewandert. Danach entwickelte er seine Idee, reduzierte das Gewicht von über 20 Kilo auf sechs bis acht Kilo und wanderte die gleiche Strecke in der halben Zeit mit mehr Erholung. Der „Ray-Way“ war geboren.

Jardine propagiert radikales Aussortieren von überflüssigen „Luxusgütern“ wie zusätzliche Lampen, Sitzgelegenheiten, Ersatzbekleidung. Dazu einfache Lösungen wie Tarp-Zelte (Shelters) statt normaler Trekkingzelte (Tents). Und auch beim Rucksack meint er, könne man radikal sparen. Wer keine 20 Kilo tragen wolle, brauchte auch keinen Rucksack, der darauf ausgelegt sei, so seine Maxime. Statt einem Grundgewicht von 3.500 würden 500 Gramm Rucksäcke reichen. Weil es dieses Modell nicht gab, entwickelte er es kurzerhand selber.

Bei Ray Jardine baut ein Stein auf dem anderen. Wenn es nämlich gelingt, mit unter 10 Kilo Gepäck auszukommen, braucht man auch keine schweren Volllederwanderschuhe und hat dennoch genug Halt und Sicherheit beim Wandern. Ein leichter Schuh, so Jardine, würde mehr Trittsicherheit und Beweglichkeit in schwierigerem Gelände geben.

Anhänger und Gegner trennen sich bei Jardine in zwei Lager. Die einen lobhudeln ihm ebenso stark wie die anderen ihn kritisieren. Wer radikale Lösungen sucht, ist bei Jardine jedenfalls absolut richtig.

IMMER LEICHTER, IMMER BESSER?

Insgesamt gibt es einen starken Trend zu leichter Ausrüstung. Das ist die ganz normale technologische Entwicklung. Jedes neue Material, jede neue Lösung kann aufgrund unterschiedlicher Grundbedingungen entwickelt werden. Leichtigkeit ist Trend und, ein bisschen Kritik sei erlaubt, sie passt in die gegenwärtige Konsumwelt: Wenn Produkte zu lange halten, ist das aus Industriesicht nicht immer wünschenswert. Statt Robustheit und Dauerhaftigkeit zum Trend zu machen, propagiert man leichte Ausrüstung. Andererseits, und da gilt es die Lanze zu brechen für große Teile der Outdoor-Industrie, sind leichte Produkte häufig nicht schlechter, als es schwerere Produkte vor zwanzig Jahren waren.

Dennoch: Man muss stets im Hinterkopf haben, dass „wenn man leicht kauft, auch leicht erhält“ – so eine banale Weisheit, die leicht ignoriert wird. Ein gutes leichtes Produkt wird in der Langlebigkeit nie so robust sein wie ein gutes schwereres Produkt, das aus stabileren Materialien gemacht ist. Hier ist man als Kunde gefragt, Produkte jenseits der Werbung kritisch zu beäugen und vor allem ehrlich sich selbst gegenüber zu überlegen, wo man das Produkt einsetzen will. Dazu sollte man nicht vergessen, dass jedes Produkt





mehr Verkaufsargumente haben sollte als „leicht“ – auch wenn leicht sich leicht verkauft: „Hier, spüren Sie mal, wie angenehm leicht das ist“, ist ein verführerisches Argument, aber nur eines zweiten Grades.

LEICHTER FORTSCHRITT

Wenn man sich für leichte Ausrüstung entscheidet, dann bekommt man heute richtig gute Produkte. Beispiel: sich selbst aufblasende Isoliermatten. Durch eine Kombination neuer Materialien und innovativer Technologien wiegen 2,5 cm dicke Matten statt 794 Gramm vor 15 Jahren heute nur noch 552 Gramm. Das macht 30,5% Gewichtsersparnis bei ähnlichem Komfort und fast identischer Wärmeisolation. Das ist gut! Den Fortschritt bei den Materialien und die Schwierigkeit bei der Kaufabwägung erkennt man anhand der Alternative. Für 683 Gramm gibt es heute eine 3,8 cm dicke Matte, die identische Maße aufweist. Sie hat also mehr Komfort, isoliert noch besser und ist trotzdem noch 14% leichter als die leichteste Matte in nicht so weiter Vergangenheit.



Solche Vergleiche sind allgegenwärtig. Eine wasserdichte, atmungsaktive Jacke mit Unterarm-Reißverschluss und vollwertiger Kapuze liegt heute bei knapp unter 200 Gramm. Anfang 1990 galten 450 Gramm als ausgesprochen leicht. Unterdessen bekommt man dafür eine absolut rucksack- und tourentaugliche, wasserdichte und atmungsaktive Jacke.

Ein 55 Liter Rucksack mit Tragesystem und gepolstertem Hüfttragegurt muss nicht mehr als 850 Gramm wiegen. Und selbst ein Zwei-Personen Zelt mit kleiner Apsis bringt kaum noch mehr als 1.200 Gramm auf die Waage. Da kann man bei guter Performance einiges an Gewicht sparen.

EINSCHRÄNKEN HILFT!

Das größte Problem beim Packen ist Gedankenlosigkeit. Funktions-ausrüstung hieße nicht so, wenn sie nicht was leisten könnte. Wer eine Woche unterwegs ist, braucht keine sieben Baumwoll T-Shirts. Zwei Funktionsshirts reichen, und davon landet nur eines im Rucksack. Das andere trägt man am Körper. Wenn es ein Shirt mit Silberionen ist, kann man es zwei, drei Tage hintereinander anziehen, ohne dass es riecht, und schnell trocknen tun sie sowieso. Kein Grund, mehr einzupacken – Jardine würde nur eines mitnehmen. Gleiches gilt für Socken und Unterwäsche, die auch über Nacht trocknen kann. Dazu ein leichtes Fleece, die leichte Regenjacke, eine unempfindliche Hose. Meistens braucht man nicht mehr.

Schlimm sind die vielen Accessoire-Täschchen. Sie schaffen zwar Ordnung im Rucksack, tragen aber gehörig zum Gewicht bei. Der überdimensionierte Waschsalon, wiegt statt 90 schnell 250 Gramm. Das Etui für das Messer, den Kompass, das Handy addieren sich auf weitere 300 Gramm. Und Packbeutel für Wäsche sind auch selten notwendig. Sie lassen sich durch dünne PE-Tüten leicht ersetzen. Eine Kerzenlaterne für's Zelt ist zwar romantisch, bei einer kleinen LED-Stirnlampe aber überflüssig.

Die Liste ließe sich fortführen. Wer hier schludert, darf sich nicht wundern, warum der Rucksack nicht leichter wird – obwohl es leicht geht. Wetten?
Ralf-Stefan Bepler

HERSTELLER /
PRODUKT / PREIS

WAS IST'S?
WAS WIEGT'S?

WORAUS IST'S?

WAS KANN'S?

<p>PATAGONIA Ready Mix Jacket 220,00 EURO</p> 	<p>Jacke 425 gr. (L)</p>	<p>Double Weave Polyester</p>	<p>Leichtes, sehr elastisches und robust verstärktes Sommer-Softshell mit gutem Wetterschutz. In High-Tech Verschweißstechnologie produziert. Angeschnittene Kapuze und Brusttasche.</p>
<p>RAB Photon Hoody 169,90 EURO</p> 	<p>Wärmejacke 400 gr. (M)</p>	<p>Polyamid mit PrimaLoft-Füllung</p>	<p>Leicht und dennoch warm. Durch das wasserfeste und daunenähnliche PrimaLoft-Füllmaterial steckt dieser Hoody (Kapuzenjacke) normale Daunen-Jacken in nunckto Wärme und Komfort locker in den Schatten.</p>
<p>NIKE ACG Superlight Shell 115,00 EURO</p> 	<p>Windbreaker 85 gr. (M)</p>	<p>100% Polyamid</p>	<p>Leichter geht's nicht mehr! Das Superlight Shell (von Nike ACG) wiegt weniger als eine Tafel Schokolade und ist so klein, dass Sie es in der Hosentasche transportieren können.</p>
<p>BERGHAUS Paclite Smock 189,90 EURO</p> 	<p>Regenjacke 275 gr. (M)</p>	<p>Gore-Tex Paclite</p>	<p>Leichteste, voll tourentaugliche Gore-Tex Jacke auf dem Markt. Spartanisch geschnitten, aber alles dran. Belüftung über den tiefen Front-RV. Passende Hose auch erhältlich.</p>
<p>MARMOT Essence Jacket 150,00 EURO</p> 	<p>Regenjacke 195 gr. (M)</p>	<p>PreCip</p>	<p>Der Preis-Leistungsrenner bei den leichten Wasserdichten! Durch die Enzym-Beschichtung auf der Innenseite klebt das Material auch bei Nässe kaum auf der Haut.</p>
<p>THE NORTH FACE DIAD Jacket 180,00 EURO</p> 	<p>Regenjacke 190 gr. (M)</p>	<p>2,5 Lagen Ripstop Polyamid mit HyVent</p>	<p>Für Gewichtsfuchser mit Leistungsanspruch. Tauglich für leichte Berg- oder Wanderrucksäcke, vollwertige Kapuze und kurze Unterarm-RV. Dazu weniger als zwei Tafeln Schokolade schwer und genauso klein.</p>
<p>ADIDAS Summit Jacket 79,95 EURO</p> 	<p>Fleece 230 gr. (M)</p>	<p>Polartec PowerDry</p>	<p>Zwischen Funktionswäsche und Fleece liegt das Summit Jacket. Leichte Isolation mit der Fähigkeit, Feuchtigkeit vom Körper wegzutransportieren. Perfekte zweite Lage bei moderaten Temperaturen.</p>
<p>HAGLÖFS Bungy Q Hoody 140,00 EURO</p> 	<p>Fleece 312 gr. (M)</p>	<p>Polartec Powerstretch</p>	<p>Wenn's etwas wärmer und funktioneller sein soll, dann ist Powerstretch immer passend. Enganliegend mit viel Beweglichkeit und ordentlich Wärme, ohne dick aufzutragen.</p>
<p>MILLET Extra Loft Jacke 99,90 EURO</p> 	<p>Fleece 473 gr. (L)</p>	<p>Polartec Biomimicry</p>	<p>Fast wie ein Fell! Zumindest ist die Struktur von kurzen und langen Fasern so aufgebaut. Dadurch ist dieses Fleece noch weicher im Griff, fällt noch sanfter auf der Haut und isoliert auch unter einer engen Jacke.</p>
<p>SALEWA Prusik Pant 109,95 EURO</p> 	<p>Hose 340 gr. (M)</p>	<p>Durastretch Light</p>	<p>Eine Hose, die sich auch beim Bergwandern und Klettern keine Blöße gibt. Robustes Durastretch Light Material schlackert nicht, sitzt gut und schränkt doch nicht in der Bewegung ein.</p>

HERSTELLER /
PRODUKT / PREIS

WAS IST'S?
WAS WIEGT'S?

WORAUS IST'S?

WAS KANN'S?

<p>FJÄLLRÄVEN Ancash MT Trousler 119,00 EURO</p> 	<p>Hose 317 gr. (48)</p>	<p>73% Micro-Polyamid, 27% Baumwolle</p>	<p>Travel- und Trekkinghose für warme Gegenden. Leichte Mikrofaser nimmt auch Schweiß von der Haut. Lässt sich bei Bedarf aber auch zu Shorts umwandeln.</p>
<p>LOWA Mira XCR 109,95 EURO</p> 	<p>Schuh 850 gr. (8)</p>	<p>Synthetik mit Gore XCR</p>	<p>Leicht, modisch, wanderbar! So zeigt sich der Mira für alle, die nicht hoch in die Berge wollen, sondern im Flachland oder den Mittelgebirgen unterwegs sind. Mit Gore-XCR für Klimakomfort.</p>
<p>MEINDL Air Revolution 1.1 170,00 EURO</p> 	<p>Schuh 892 gr. (9,5)</p>	<p>Leder mit Synthetik</p>	<p>Immer noch die leichteste Gore-Tex Verarbeitung bei Bergschuhen. Die 1.1-Version ist dabei das leichteste Wandermodell, hat aber die selbe gute Atmungsaktivität.</p>
<p>TIMBERLAND Cadion Midi XCR 149,90 EURO</p> 	<p>Schuh 1.068 gr.</p>	<p>Kepron mit XCR</p>	<p>Technischer Schuh mit schmalen Schnitt und gutem Halt. Leicht, luftig und atmungsaktiv dank XCR-Verarbeitung bei relativ festem Sitz und guter Fußführung.</p>
<p>THERM-A-REST Prolite 3 regular 89,95 EURO</p> 	<p>Isomatte 560 gr.</p>	<p>2,5 cm selbst füllender Schaum</p>	<p>Wie man sich bettet, so liegt man! Hier besonders warm und bequem – und schleppt sich tagsüber doch nicht am Gewicht ab wegen der Körperform und dem gestanzten Material.</p>
<p>MOUNTAIN HARDWEAR Phantom 240,00 EURO</p> 	<p>Schlafsack 480 gr.</p>	<p>700 cuin (cubic inches) Daune</p>	<p>Wie beim echten Phantom: immer da, aber kaum zu spüren und zu sehen ist dieser Schlafsack. Hält trotzdem warm dank überragender Füllkraft und weicher Hülle. Für Hütten, Sommer oder auf Reisen.</p>
<p>DEUTER Speed Lite 30 64,94 EURO</p> 	<p>Rucksack 850 gr.</p>	<p>Hexlite Ripstop 210 Polyamid</p>	<p>Der Rucksack für leichte Berg- und Wanderaktivitäten. Mit 30 Liter Volumen ausreichend für lange Tagestouren. Deckeltasche mit wasserabweisenden RV, Netzaußenfach und Taschen an den Hüftflügeln.</p>
<p>MACPAC Amp 35 139.90 EURO</p> 	<p>Rucksack 1.050 gr.</p>	<p>UV40 420den Nylon</p>	<p>Die 35 Liter fallen groß aus! Der Amp 35 bietet Platz für lange Wochenenden oder Wochentouren von Minimalisten. Viele Außentaschen, Halterungen und ordentlicher Hüftgurt, der auch Gewicht tragen hilft.</p>
<p>KOMPERDELL Carbon Air Shock 129,95 EURO</p> 	<p>Trekkingstöcke 163 gr./Stück</p>	<p>Carbon</p>	<p>In puncto Gewicht sticht Carbon Aluminium locker aus. Das macht die Stöcke für's Leichtgewichtwandern immer beliebter. Mit Stop-Lock Blockiersystem.</p>
<p>LEKI Karbon Ergometrik 129,95 EURO</p> 	<p>Trekkingstöcke 188 gr./Stück</p>	<p>Carbon</p>	<p>TÜV-geprüft! Auch die Carbon-Stöcke von Leki haben die 140 Kg TÜV-Prüfung bestanden. Dadurch mehr Sicherheit bei Stützbelastungen.</p>