

INHALT

- 8 Vorwort
- 9 Hightech, wo es Sinn macht

Rucksack

- 12 Grundanforderungen, Rucksackmodelle
- 18 Rucksack-Details
- 28 Packen des Rucksacks
- 29 Gewicht sparen
- 31 Den Rucksack schultern

Schlafsack

- 34 Füllkonstruktionen
- 38 Material
- 39 Füllung
- 43 Schlafsackdetails
- 46 Isoliermatte
- 47 Verstauen / Aufbewahren
- 48 Waschen
- 49 Schlafsack-Tuning
- 50 Tipps zum Schlafen

Zelt

- 54 Welches Zelt zu welchem Zweck
- 59 Materialien
- 60 Beschichtungen
- 61 Ventilation
- 62 Gestänge
- 63 Aufbaumethoden
- 64 Zeltdetails

Kocher

- 72 Brennstoffe, Kochertypen
- 79 Der Umgang mit Benzinkochern

Bekleidung

- 84 Einleitung
- 85 Funktionale Kleidung und ihre Aufgaben
- 86 Windchill-Tabelle
- 89 Unterkühlung / Überhitzung
- 90 Materialien
- 93 Beschichtungen
- 96 Schichtsystem
- 104 Kleidungsdetails

Schuhwerk

- 110 Kleines Schuhlexikon
- 115 Gewicht der Schuhe
- 116 Wasserdicht oder nicht, Schuhdetails
- 118 Schuhtypen
- 122 Schuhkauf
- 123 Schuhpflege

Sonstiges Zubehör

- 126 Wanderstab, Messer und andere Werkzeuge
- 129 Lampen, Behälter und Verpackungen
- 131 Koch- und Essgeschirr

Checklisten

- 136 Allgemeine Checklisten
- 139 Erste Hilfe
- 140 Zusätzliche Checklisten

Anhang

- 144 Ausrüstungsfirmen
- 147 Ausrüstungs-Infos
- 156 Register
- 160 Der Autor