



OUTDOOR-KNOW-HOW

Basisgewicht

Basisgewicht ist eine Definition, keine Messung. Drei Zeltbauer nennen dasselbe Zelt mit zwei Gewichten, 10 bis 31 Prozent auseinander — und keiner nach Norm.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/know-how/basisgewicht/>

Stand: 08.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die aktuelle Fassung.

Inhalt

1. Drei Grenzfragen, und keine hat eine richtige Antwort
2. Dasselbe Zelt, zwei Gewichte: wie die Hersteller die Grenze ziehen
3. Die Big Three tragen zwei Drittel
4. Woher die Marken 4,5 und 6,8 Kilogramm kommen
5. Warum der Vergleich mit dem Körpergewicht nicht am Basisgewicht hängt
6. Was ein niedriges Basisgewicht kostet
7. Was am Basisgewicht nicht ablesbar ist
8. Weiterlesen

⚡ KURZ GESAGT

Das Basisgewicht ist das Gewicht der Ausrüstung **ohne Verbrauchsgüter und ohne das, was am Körper getragen wird** — also ohne Wasser, Nahrung und Brennstoff. Genau an diesen beiden Abgrenzungen liegt die ganze Schwierigkeit: **Es gibt keine Stelle, die sie verbindlich zieht**, und Hersteller ziehen sie bei demselben Zelt verschieden. Die kursierenden Marken von **4,5 und 6,8 Kilogramm** sind Konventionen aus der amerikanischen Szene und keine Messwerte.

Das **Basisgewicht** ist das Gewicht der Ausrüstung im Rucksack zu Beginn einer Tour — ohne alles, was unterwegs aufgebraucht wird, und ohne alles, was am Körper statt auf dem Rücken getragen wird. Es ist die Zahl, auf die sich der Ultraleichtbereich bezieht, wenn er von Gewicht spricht — und der erste von drei Teilen, in die sich das Gewicht einer Packliste zerlegen lässt.

Entscheidend für den Umgang damit ist eine Eigenschaft, die man der Zahl nicht ansieht: **Das Basisgewicht ist eine Vereinbarung, kein Messwert.** Es gibt dafür keine Norm, kein Prüfverfahren und keine Instanz, die festlegt, was dazugehört. Zwei Listen, die beide „Basisgewicht“ darüberschreiben, können verschiedene Dinge zählen — und dann sagt der Vergleich ihrer Zahlen nichts.

keine Norm

kein Prüfverfahren, keine festgelegte Abgrenzung

4,5 kg

verbreitete Marke für „ultraleicht“, hervorgegangen aus 10 Pfund

6,8 kg

verbreitete Marke für „leicht“, hervorgegangen aus 15 Pfund

10 bis 31 %

Spanne zwischen den zwei Gewichtsangaben desselben Zelts

Drei Grenzfragen, und keine hat eine richtige Antwort

Wer eine Ausrüstungsliste zusammenstellt, stößt an drei Stellen auf dieselbe Frage: Zählt das jetzt mit oder nicht? Jede dieser Stellen ist entscheidbar — aber nicht allgemein, sondern nur für die eigene Liste, und dann muss die Entscheidung dabeistehen.

Der Rucksack selbst. Er ist Ausrüstung, er schrumpft nicht, und er gehört nach der gängigen Lesart dazu. Das ist auch die Lesart der verbreiteten Definition, die das Basisgewicht als Gewicht des *vollständig beladenen Rucksacks* zu Tourbeginn beschreibt, vermindert um die Verbrauchsgüter und um das Getragene. Wer den Rucksack herausrechnet, weil er ihn ja nicht „im“ Rucksack hat, erhält eine Zahl, die um 410 bis 2.360 Gramm niedriger liegt — so weit reichen die belegten Rucksackgewichte vom kleinen Tagesrucksack bis zum großen [Trekkingrucksack](#) — und die mit keiner Fremdanzeige mehr vergleichbar ist.

Das am Körper Getragene. Schuhe, Hose, Shirt und die Stöcke, die man in der Hand hält: Die gängige Definition lässt sie ausdrücklich draußen. Es gibt aber eine zweite, konkurrierende Größe, die sie mitzählt — im Englischen als *skin-out weight* bezeichnet, also alles ab der Haut nach außen. Beide Größen sind brauchbar, sie beantworten nur verschiedene Fragen: die eine, was auf den Schultern liegt, die andere, was insgesamt bewegt wird. Nebeneinandergestellt ergeben sie einen Unterschied von weit über einem Kilogramm.

Behälter gegen Inhalt. Die leere Trinkflasche ist Ausrüstung, das Wasser darin ist Verbrauch. Dasselbe beim Kocher und seiner Kartusche: Das Ventil und die Hülle bleiben, das Gas nicht. Diese Trennung klingt kleinlich und ist die wichtigste der drei, weil sie über die größten Einzelposten entscheidet — eine gefüllte Dreiliterflasche wiegt dreimal so viel wie der schwerste Schlafsack dieser Liste.

Achtung

Eine fremde Zahl ist nur dann ein Vergleich, wenn sie sagt, was sie enthält. Eine Angabe wie „mein Basisgewicht liegt bei 5,2 kg“ lässt offen, ob der Rucksack mitgezählt ist, ob die Regenjacke als getragen oder als gepackt gilt und ob das Erste-Hilfe-Set drin war. Ohne diese Angaben ist sie keine Messung, sondern eine Behauptung — und die eigene Liste misst sich besser an der eigenen vom letzten Jahr.

Dasselbe Zelt, zwei Gewichte: wie die Hersteller die Grenze ziehen

Dass eine Gewichtsangabe eine Definitionsfrage ist, lässt sich nicht nur an Packlisten zeigen, sondern am einzelnen Ausrüstungsstück — und dort sogar an einem einzigen Datenblatt. **Zeltbauer nennen für dasselbe Modell routinemäßig zwei Gewichte**, und sie nennen sie bei verschiedenen Namen.

Hersteller, Modell	niedrigere Angabe	höhere Angabe	Unterschied
Hilleberg Akto	Minimum weight 1,3 kg	Packed weight 1,7 kg	400 g, rund 31 %
MSR FreeLite 2	Minimum Weight 0,91 kg	Packaged Weight 1,06 kg	150 g, rund 16 %
Tarptent Notch	Minimum Weight 743 g	Typical Weight 818 g	75 g, rund 10 %

Drei Hersteller, drei Begriffspaare — und drei verschiedene Unterschiede. Nur einer der drei sagt auf der Produktseite selbst, was er damit meint: Nach der Erläuterung des Herstellers umfasst das *packaged weight* den gesamten Inhalt der Packung ab Regal, während das *minimum weight* nur Innenzelt, Außenzelt und Gestänge zusammenfasst und Heringe, Abspannschnüre und Packbeutel ausdrücklich nicht. Derselbe Hersteller führt eine **dritte** Zahl für einen Aufbau nur aus Außenzelt, Gestänge und Unterlegplane — und bezeichnet diesen Aufbau in der eigenen Erläuterung als nicht branchenübliche Variante. Tarptent schreibt die Abgrenzung in Klammern hinter jede der beiden Zahlen; Hilleberg stellt die Spalten nebeneinander ohne Erklärung, was sie trennt (alle Angaben abgerufen im Oktober 2026).

Für die eigene Liste folgt daraus eine klare Regel, und sie fällt nicht zugunsten der schöneren Zahl aus: **Ins Basisgewicht gehört, was tatsächlich mitgeht.** Wer Heringe braucht, trägt Heringe; wer das Zelt im Packbeutel transportiert, trägt den Beutel. Das niedrigere der beiden Herstellergewichte ist eine Konstruktionsangabe — brauchbar, um zwei Zelte in ihrer Bauart zu vergleichen, unbrauchbar als Zeile einer Packliste. Dasselbe Muster wiederholt sich beim Schlafsack, wo Füllgewicht und Gesamtgewicht nebeneinanderstehen, und beim Rucksack, wo abnehmbare [Deckeltaschen](#) und Regenhüllen je nach Hersteller mitgewogen sind oder nicht.

Tipp

Die Frage, welche der beiden Herstellerangaben gilt, verschwindet, sobald eine Küchenwaage im Spiel ist. Wiegen Sie das Zelt so, wie es in den Rucksack geht — mit Heringen, Beutel und der Zahl Abspannschnüre, die Sie wirklich mitnehmen. Das dauert zwei Minuten und ersetzt jede Recherche. Für die Posten, die Sie noch nicht besitzen, bleiben die belegten Gewichtsspannen der Gattung die näherungsweise Auskunft.

Die Big Three tragen zwei Drittel

Welche Posten das Basisgewicht bestimmen, ist keine Geschmacksfrage, sondern nachrechenbar. Der Ultraleichtbereich fasst drei Gruppen als **Big Three** zusammen: Unterkunft, Schlafsystem und Rucksack. Rechnet man die belegten Gewichtsspannen einer autarken Zelttour zusammen, kommen diese drei Gruppen auf **4.555 bis 8.280 Gramm** — bei einem Basisgewicht von 6.783 bis 13.008 Gramm für dieselbe Zusammenstellung. Das sind **64 bis 67 Prozent**.

Auf einer Hüttentour ohne Zelt und ohne Schlafsack verschiebt sich das Bild, aber nicht in die Richtung, die man erwartet: Dort trägt allein der Rucksack **30 bis 35 Prozent** des Basisgewichts, weil der Rest aus vielen kleinen Posten besteht, von denen keiner herausragt. Die praktische Folge ist in beiden Fällen dieselbe. **Eine Kaufentscheidung an einem der Big Three verschiebt mehr als zehn Entscheidungen am Kleinkram** — und zwar nicht, weil kleine Posten unwichtig wären, sondern weil es dreißig davon braucht, um ein Kilogramm zusammenzubekommen.

Innerhalb der drei Gruppen sind die Unterschiede ähnlich groß wie zwischen ihnen. Zwischen der leichtesten Faltmatte aus Schaumstoff und der schwersten selbstaufblasenden Matte liegen in den belegten Spannen 885 Gramm, zwischen einem Kunstfaser- und einem Daunenschlafsack derselben Komfortangabe bis zu 585 Gramm, und zwischen dem leichtesten und dem schwersten belegten Trekkingrucksack 1.170 Gramm. Welche Isomatte und welche Zeltform dabei zu welchem Einsatz passt, behandeln die jeweiligen Ratgeber; hier zählt nur, dass die Entscheidung an dieser Stelle fällt und nicht beim Taschenmesser.

Woher die Marken 4,5 und 6,8 Kilogramm kommen

Im Ultraleichtbereich kursieren zwei Schwellen, und sie begegnen einem früher als jede Definition. In der US-amerikanischen Lesart heißt „leicht“ ein Basisgewicht unter **15 Pfund** und „ultraleicht“ eines unter **10 Pfund**; umgerechnet sind das 6,8 und 4,5 Kilogramm. Als „traditionell“ gelten Basisgewichte von 15 bis 30 Pfund, also 6,8 bis 13,6 Kilogramm, und für Wintertouren oder Touren mit zusätzlicher Ausrüstung werden 55 Pfund und mehr genannt — rund 25 Kilogramm.

Drei Dinge gehören zu diesen Zahlen dazu. Erstens: **Es sind Konventionen, keine Grenzwerte**; die Quelle, die sie nennt, sagt im selben Satz, dass technische Standards dafür nicht existieren. Zweitens: Die Zahlen sind in Pfund gedacht, und das erklärt, warum sie in Kilogramm so unrund aussehen — 4,5 kg ist keine Erkenntnis, sondern eine Umrechnung. Drittens, und das wird am häufigsten übersehen: **Sie sind an der Körpergröße nicht normiert**. Dieselbe Quelle hält fest, dass kleinere Personen diese Werte leichter erreichen und größere für Kleidung, Unterkunft, Schlafsystem und Rucksack bis zu 50 Prozent mehr Gewicht brauchen. Dieselbe Marke kann für einen

kleinen Menschen ambitioniert und für einen großen unerreichbar sein, ohne dass an der Ausrüstung etwas schlechter wäre — die Quelle nennt für die größere Person keinen eigenen Zielwert, sondern nur den Aufschlag.

Historisch gehen beide Marken auf die Praxis einzelner Langstreckenwanderer zurück. Der bekannteste Fall gibt für seine erste Durchwanderung des Pacific Crest Trail ein Basisgewicht von 5,7 Kilogramm an und für die dritte eines unter 4,5 Kilogramm. Das ist eine Selbstauskunft und keine Messung, und sie wird in der Fachliteratur auch als solche geführt.

Warum der Vergleich mit dem Körpergewicht nicht am Basisgewicht hängt

Verbreitet ist die Regel, man solle nicht mehr als einen bestimmten Anteil des eigenen Körpergewichts tragen. Für das Basisgewicht ist diese Regel nicht gemacht, und das ist mehr als eine Feinheit: **Verglichen wird die Last auf den Schultern, und die ist Basisgewicht plus Verbrauchsgüter.** Wer den Anteil am Basisgewicht allein bildet, lässt am ersten Tourtag mehrere Kilogramm Verpflegung und Wasser außen vor — also genau die Last, nach der die Regel fragt.

Wie belastbar die kursierenden Prozentzahlen sind, ist eine eigene Frage, und sie ist an anderer Stelle beantwortet: Faustregel und Studienlage stehen damit nebeneinander, und nur eine der beiden Zahlen ist gemessen — die andere ist eine Konvention ohne Schwellenwert. Hier genügt der Hinweis, dass keine dieser Prozentangaben aus einem [Prüfverfahren](#) stammt und dass keine von ihnen eine Aussage über das Basisgewicht trifft.

Was ein niedriges Basisgewicht kostet

Gewicht sparen ist am Basisgewicht am teuersten und am Verbrauch am billigsten. Die Ersparnis an den Big Three wird in Gramm gemessen und in dreistelligen Beträgen bezahlt; ein Liter Wasser, den man nicht trägt, weil die nächste Quelle bekannt ist, kostet nichts und wiegt ein Kilogramm. Daraus folgt keine Empfehlung gegen leichte Ausrüstung, sondern eine Reihenfolge: **Erst die Verbrauchsgüter planen, dann die Ausrüstung kaufen.**

Der zweite Preis ist technisch. Leichtere Ausrüstung erreicht ihr Gewicht über dünnere Gewebe, weniger Material an den Krafteinleitungen und den Verzicht auf tragende Teile — ein rahmenloser Rucksack gibt die Last nicht an den Hüftgurt weiter wie ein rahmentragender, und ein Zeltstoff mit 36 Gramm je Quadratmeter verträgt weniger Scheuern als ein Rucksackgewebe mit 146. Welche Materialien dahinterstehen und was sie an Haltbarkeit kosten, behandelt der Ratgeber zu den [Ultraleicht-Materialien](#).

Der dritte Preis ist der unauffälligste: **Reserve**. Ein Basisgewicht lässt sich senken, indem man Dinge weglässt, die man nur selten braucht — und „selten“ ist nicht „nie“. Ob eine Liste nach dem Streichen noch trägt, lässt sich am Datenblatt nicht klären, sondern nur auf einer Tour; dafür gibt es ein eigenes Verfahren, den [Shakedown](#).

Was am Basisgewicht nicht ablesbar ist

Die Zahl beantwortet eine Frage und erzeugt dabei den Eindruck, mehrere zu beantworten. **Volumen gehört nicht dazu**: Ein Daunenschlafsack ist leichter und kleiner als ein Kunstfasersack, eine Faltmatte aus Schaumstoff dagegen leichter und sehr viel größer. Welche Größe dafür zuständig ist und warum zwei Angaben dazu nicht vergleichbar sind, steht unter [Packmaß](#).

Wärmeleistung gehört auch nicht dazu. Zwei Schlafsäcke mit identischem Gewicht können eine Komforttemperatur mit mehreren Kelvin Abstand haben, und dieselbe Matte darunter verändert das Ergebnis noch einmal. Und schließlich sagt das Basisgewicht nichts darüber, **wie sich die Last trägt**: Dieselben zehn Kilogramm liegen in einem Rucksack mit passender Rückenlänge anders als in einem zu kurzen, und wie sie im Rucksack verteilt werden, entscheidet mehr über den Tag als die letzten zweihundert Gramm — nachzulesen unter [Rucksack richtig packen](#).

KURZ GEMERKT

Basisgewicht ist die Ausrüstung im Rucksack ohne Verbrauch und ohne das am Körper Getragene — eine Vereinbarung ohne Norm. Zwei Zahlen sind nur vergleichbar, wenn beide sagen, was sie enthalten; schon ein einzelnes Zelt trägt dafür zwei Herstellerangaben, die 10 bis 31 Prozent auseinanderliegen. Zwei Drittel der Zahl stecken in drei Posten.

📄 Quellen

1. [Ultralight backpacking — base weight als Gewicht des beladenen Rucksacks zu Tourbeginn ohne Getragenes und Verbrauchsgüter; „no technical standards exist“; Schwellen 10 und 15 Pfund, traditionell 15 bis 30 Pfund, bis 55 Pfund; größere Personen bis 50 Prozent mehr; Big Three aus Unterkunft, Schlafsystem und Rucksack; Selbstauskunft 5,7 kg und unter 4,5 kg](#) 10/2026
2. [Hilleberg Akto, Herstellerangabe — Minimum weight 1,3 kg neben Packed weight 1,7 kg, ohne Erläuterung der Abgrenzung](#) 10/2026
3. [MSR FreeLite 2, Herstellerangabe — Minimum Weight 0,91 kg, Packaged Weight 1,06 kg, dazu die eigene Definition beider Begriffe und die Kennzeichnung der dritten Angabe als nicht branchenüblich](#) 10/2026
4. [Tarptent Notch, Herstellerangabe — Minimum Weight 743 g ohne Heringe und Beutel, Typical Weight 818 g mit beiden](#) 10/2026
5. Eigene Rechnung über die belegten Gewichtsspannen je Ausrüstungsposition: Big Three 4.555 bis 8.280 g von 6.783 bis 13.008 g Basisgewicht der autarken Zelttour, Rucksackanteil 30 bis 35 Prozent bei der Hüttentour; Rucksackspannen 410 bis 2.360 g, Mattenspanne 235 bis 1.120 g, Schlafsackabstand Daune gegen Kunstfaser 550 bis 585 g, Trekkingrucksack 1.190 bis 2.360 g 10/2026
6. ⚠️ Eine Norm oder Richtlinie, die das Basisgewicht abgrenzt, war nicht zu finden; die Seite nennt deshalb Definitionsgrenzen und keine eigene Festlegung 10/2026

Weiterlesen

Die Zahl selbst entsteht aus den belegten Gewichtsspannen je Position — genauer wird sie, sobald Sie die Posten, die Sie besitzen, einzeln wiegen. Ob die Liste nach dem Streichen noch trägt, klärt der [Shakedown](#) als Verfahren. Und welche Gewebe und Lamine die niedrigen Gewichte überhaupt ermöglichen — und woran sie sterben —, steht unter [Ultraleicht-Materialien](#). Einen Überblick über die übrigen Teile dieses Bereichs gibt die Seite [Know How](#).