



OUTDOOR-KNOW-HOW

Shakedown

Zwei bis drei Nächte, Big Three zuerst: so prüft eine Testtour die Ausrüstung. Dazu die zweite Bedeutung des Worts — und warum die Quellen kein Gramm nennen.

Outdoorberater

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

Stand: 08.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Woher das Wort kommt — und warum das zur Sache gehört
2. Zwei bis drei Nächte — und warum eine nicht reicht
3. Die Reihenfolge, in der geprüft wird
4. Nach der Tour: zwei Fragen, die oft zu einer gemacht werden
5. Der fremde Blick auf die Liste
6. Was dem Verfahren an Zahlen fehlt
7. Was eine Testtour nicht prüfen kann
8. Was sich nicht nach Mitteleuropa übertragen lässt
9. Weiterlesen

⚡ KURZ GESAGT

Der Shakedown ist ein Verfahren mit zwei Teilen: eine **Testtour von zwei bis drei Nächten** und danach der **fremde Blick auf die Liste**. Eine Nacht genügt nicht, weil sich erst am zweiten Morgen zeigt, was man tatsächlich benutzt hat und was nur mitgereist ist. **Zahlen hat das Verfahren keine** — es liefert eine Entscheidung je Gegenstand, und die lautet behalten, tauschen oder streichen.

Unter **Shakedown** laufen im Wanderbereich zwei Dinge, die nichts miteinander zu tun haben außer dem Wort. Das eine ist eine **kurze Testtour** vor der großen: Man nimmt die Ausrüstung mit, die man mitnehmen will, und sieht nach, ob sie taugt. Das andere ist die **Durchsicht einer Ausrüstungsliste durch jemand anderen** — im Englischen als *pack shakedown* von der Testtour, dem *shakedown hike*, unterschieden.

Beide sind Verfahren und keine Produkte. Daraus folgt für diese Seite eine Einschränkung, die vorne stehen muss: **Es gibt hier keine Herstellerkennwerte**. Prüfbar sind die Schritte, ihre Reihenfolge und die Dauer — und genau an dieser Stelle wird es dünn, wie weiter unten mit Zählung steht.

zwei Bedeutungen

Testtour gegen Listendurchsicht

2 bis 3 Nächte

von einem Fernwanderwegsverband
empfohlene Dauer der Testtour

Big Three zuerst

Rucksack, Unterkunft, Schlafsystem
vor allem anderen

keine Norm

kein Prüfverfahren, keine Richtlinie,
kein Zielwert

Woher das Wort kommt — und warum das zur Sache gehört

Der Begriff ist aus der Technik entlehnt. Ein Shakedown ist dort eine **Probefahrt**: Ein Schiff, ein Flugzeug oder ein Rennwagen läuft samt Besatzung eine begrenzte Strecke, bevor es als einsatzfähig gilt. Die Begründung dafür ist statistisch und sie überträgt sich eins zu eins auf Ausrüstung: **Ein Teil der Bauteile fällt nach relativ kurzer Nutzungsdauer aus**, und die, die diese erste Phase überstehen, halten danach deutlich länger und vor allem vorhersehbarer. Ein Bolzen mit einem

verborgenen Fertigungsfehler ist nicht so zuverlässig wie ein fehlerfreier desselben Typs — und er zeigt das früh.

Das erklärt, warum die Testtour **kurz** ist und warum sie **vorher** liegt. Sie sucht nicht Verschleiß, sondern Frühausfälle und Fehlkäufe: die Naht, die beim ersten Spannen aufgeht, das Ventil, das nicht hält, die Rückenlänge, die erst unter Last auffällt. Was sie nicht findet, ist weiter unten eigens aufgeführt.

Zwei bis drei Nächte — und warum eine nicht reicht

Die einzige Zahl, die sich zu diesem Verfahren belegen ließ, betrifft die Dauer. Ein US-amerikanischer Fernwanderwegsverband schreibt dazu: Die besten Testtouren dauern mehrere Nächte; eine Nacht sei ein guter Anfang, **zwei bis drei Nächte seien ideal** — und zwar mit der Begründung, dass man dann einen vollgepackten Rucksack trägt und wenigstens einen vollen Wandertag erlebt (abgerufen im Oktober 2026).

Die Begründung ist der interessantere Teil. **Eine einzige Übernachtung prüft den Aufbau, aber nicht das Gehen mit Last**, und sie prüft nicht den zweiten Morgen, an dem alles feucht ist und nichts mehr an seinem Platz liegt. Zwei Verbrauchstage machen außerdem erst sichtbar, wie viel Verpflegung und Brennstoff tatsächlich weggehen — die Zahl, an der sich die Mengenplanung der großen Tour entscheidet.

Derselbe Verband empfiehlt, **Gelände und Bedingungen dem Anfang der geplanten Tour anzunähern**, und nennt dafür ausdrücklich auch wohnortnahe Möglichkeiten: Landesparcs, Forstflächen und regionale Wegenetze. Die Testtour muss also nicht auf dem Zielweg stattfinden; sie muss die Anforderungen des Zielwegs treffen.

Die Reihenfolge, in der geprüft wird

Der Verband gliedert die Prüfung in vier Blöcke, und die Reihenfolge ist nicht beliebig — sie folgt dem Gewicht und der Austauschbarkeit.

Erst die Big Three. Rucksack, Unterkunft und Schlafsystem gelten als vorrangig. Die Fragen dazu sind je Teil verschieden: Beim Rucksack, ob er passt und wie er sich *vollgepackt* anfühlt — nicht leer im Laden. Beim Zelt, ob der Aufbau schnell geht und ob man ihn auch im Regen hinbekäme. Beim Schlafsystem, ob man die Nacht über warm und bequem gelegen hat. Dass diese drei zuerst kommen, hat einen nachrechenbaren Grund: Sie tragen den größten Teil des Basisgewichts, und sie sind die Posten, die man unterwegs am schlechtesten austauscht.

Dann Essen und Wasser. Filtert der Filter wirklich, und ist er bequem zu bedienen? Lässt sich mit dem Kocher verlässlich eine Mahlzeit zubereiten? Und ist die Art, wie

Lebensmittel über Nacht gesichert werden, wirklich beherrscht?

Dann die Fertigkeiten. Hier steht Ausrüstung nicht im Mittelpunkt, sondern Können: Navigation mit Karte und Kompass üben und sich *nicht* allein auf das Telefon verlassen; die Latrine richtig anlegen; Notfälle durchdenken und sich beantworten, was man täte, wenn man Hilfe bräuchte.

Zum Schluss die Kleinteile. Hält die Powerbank ihre Ladung? Beherrscht man das Satellitengerät, wenn man eines mitnimmt? Und fehlt etwas Kleines — Ersatzbatterien für die Stirnlampe, eine warme Mütze, Zahnpasta?

Tipp

Nehmen Sie auf die Testtour die Liste mit, mit der Sie gepackt haben, und einen Stift. Zwei Spalten genügen: „nicht gebraucht“ und „gefehlt“. Alles andere ergibt sich am Abend von selbst. Wer stattdessen hinterher aus dem Gedächtnis bewertet, erinnert sich an das Auffällige und nicht an das Unbenutzte — und gerade die unbenutzten Posten sind das Ergebnis.

Nach der Tour: zwei Fragen, die oft zu einer gemacht werden

Die Auswertung trennt der Verband in zwei Richtungen, und diese Trennung ist der wertvollste Teil des Verfahrens.

Funktioniert die Ausrüstung? Hat der Filter gefiltert, ging das Zelt glatt auf, ist etwas kaputtgegangen? Das sind Ja-Nein-Fragen, und sie betreffen das Gerät.

Funktioniert die Ausrüstung für mich? Das ist eine andere Frage, und der Verband illustriert sie mit zwei Beispielen: Man probiert eine Art der Lebensmittelsicherung aus und entscheidet sich danach für eine andere; oder der hoch bewertete Schlafsack war für den eigenen Körper nicht warm genug. **Nicht jedes Ausrüstungsstück passt zu jedem Menschen** — und ein Teil, das einwandfrei arbeitet, kann für die eigene Tour trotzdem falsch sein.

Dazu kommt ein dritter Block, der nichts mit Ausrüstung zu tun hat und in Ausrüstungsdebatten regelmäßig untergeht: die **körperliche und mentale Bilanz**. War die Tagesleistung auf Dauer tragfähig? Gibt es Blasen, Druckstellen oder anhaltende Schmerzen? Sind [Sonnenschutz](#) und Trinkmenge im Griff? Und welche Sorgen sind unterwegs aufgetaucht — der Verband rät, sie **aufzuschreiben** und je Sorge einen Plan zu machen, statt sie allgemein zu lassen.

Der fremde Blick auf die Liste

Die zweite Bedeutung des Worts beschreibt keine Tour, sondern ein Gespräch: Eine erfahrener Person sieht die Ausrüstungsliste einer unerfahreneren durch und **schlägt Änderungen vor, meist Posten zum Weglassen**. Das ist die Übung, die im Englischen *pack shakedown* heißt und die man im Netz als „Shakedown“ angeboten findet.

Ihr Wert liegt darin, dass Weglassen schwerer ist als Hinzunehmen und dass die eigene Liste blinde Flecken hat — die Posten, die seit Jahren mitfahren, ohne je gebraucht worden zu sein. Ihre Grenze liegt in zwei Punkten, und beide muss man kennen, bevor man einem fremden Urteil folgt.

Erstens vergleicht eine Liste nur dann, wenn sie ihre Bezugsgröße nennt. Ob der Rucksack selbst in der Summe steht, an welcher Stelle die Grenze zum Getragenen gezogen wurde, ob Verpflegung enthalten ist: Ohne diese Angaben ist jede Gesamtzahl eine Behauptung. Welche Abgrenzungen üblich sind und wo sich die Quellen unterscheiden, behandelt der Ratgeber [Basisgewicht](#).

Zweitens ersetzt ein Urteil keine Gewichtsangabe. Ein Vorschlag wie „den zweiten Topf weglassen“ ist nur dann eine Entscheidungshilfe, wenn daneben steht, wie viele Gramm dadurch frei werden. Für die Posten, die man besitzt, liefert eine Küchenwaage die genaueren Zahlen; für die übrigen bleiben die belegten Spannen je Position.

Was dem Verfahren an Zahlen fehlt

Hier liegt der eigentliche Befund dieser Seite, und er ist unangenehm: **Die Quellen zum Verfahren nennen praktisch keine Zahlen.**

Der ausführliche Verbandstext zur Testtour nennt **genau eine**, nämlich die Dauer von zwei bis drei Nächten. Er nennt kein Gewicht, keine Tageskilometerzahl, keinen Zielwert und keine Schwelle, ab der eine Ausrüstung als geprüft gilt. Die enzyklopädische Definition des Begriffs nennt überhaupt keine Zahl.

Besonders deutlich wird die Lücke bei den Posten, um die es beim Streichen geht. Derselbe Verband hat **Langstreckenwanderer dazu befragt**, welche Zusatzposten sie trotz des Gewichts mitnehmen, und nennt als häufige Antworten ein Kopfkissen, ein Buch oder einen Lesegerät-Ersatz dafür, Lieblingsverpflegung, Lagerschuhe, einen Korkball zum Lösen verspannter Muskeln und einen persönlichen Gegenstand von zuhause. **Zu keinem dieser sechs Posten steht ein Gewicht.** Der Artikel heißt übersetzt „Zusatzposten, die das Gewicht wert sind“ — und sagt nicht, welches Gewicht gemeint ist.

Auch die Beschreibungen des Ultraleichtvorgehens, aus denen die Streichlogik kommt, bleiben bei der Anweisung: **alles wiegen und das Gewicht notieren**, um die Posten mit Einsparpotenzial zu erkennen. Ein Zielwert steht dort nicht; die Marken, die kursieren, gelten für das Basisgewicht insgesamt und nicht für einzelne Posten.

Für diese Seite heißt das: **Die Gramm müssen von woanders kommen**. Die Größe, gegen die man die belegten Spannen je Ausrüstungsteil stellt, steht im [Ratgeber zum Basisgewicht](#). Der Shakedown selbst liefert die Reihenfolge und den Anlass, nicht die Werte.

Achtung

Eine fremde Streichliste ist kein Befund, sondern ein Vorschlag — und wo sie Sicherheitsausrüstung betrifft, ist sie ein Vorschlag, dessen Folgen jemand anderes trägt. Erste Hilfe, [Stirnlampe](#), Karte und eine Rückfallebene für die Wasseraufbereitung sind die Posten, bei denen das Streichen am meisten Gewicht bringt und am wenigsten Reserve übrig lässt. Wer hier kürzt, entscheidet nicht über Komfort.

Was eine Testtour nicht prüfen kann

Aus der Herkunft des Verfahrens folgt seine Grenze: Eine Probefahrt findet Frühausfälle, nicht Verschleiß.

Keine Materialalterung. Zwei oder drei Nächte sagen nichts darüber, wie ein dünnes Gewebe nach vier Monaten aussieht oder wo ein Laminat an den Faltkanten nachgibt. Welche Materialien an welcher Stelle altern, behandelt der Ratgeber [Ultraleicht-Materialien](#).

Keine Grenzbedingung. Eine Testtour im milden Wetter prüft das Schlafsystem bei mildem Wetter. Die kälteste zu erwartende Nacht der großen Tour bleibt ungeprüft, und sie ist genau die, auf die es ankommt — das bleibt eine Rechnung und keine Erfahrung.

Keine Dauerleistung. Was auf einer kurzen Tagesetappe trägt, muss bei einer deutlich längeren nicht tragen, und Blasen wie Druckstellen entstehen oft erst nach mehr Tagen, als eine Testtour hat. Der Verband selbst rät, klein anzufangen und die Tagesleistung über die Zeit aufzubauen.

Keine Aussage über Verbrauch bei anderer Tourlänge. Drei Tage Verpflegung lassen sich hochrechnen, Brennstoff schlechter: Der Verbrauch je Mahlzeit hängt an Außentemperatur und Windschutz, nicht an der Zahl der Tage.

Was sich nicht nach Mitteleuropa übertragen lässt

Die brauchbarste Anleitung zu diesem Verfahren stammt von einem Verband, der einen über 2.000 Meilen langen US-amerikanischen Fernwanderweg betreut, und das prägt einige ihrer Punkte.

Die Lebensmittelsicherung ist der deutlichste Fall, der sich nicht übertragen lässt: Der Verband empfiehlt harte Behälter als sicherste und flexibelste Methode, weil es entlang seines Wegs um Bären geht. In Mitteleuropa ist die Frage eine andere — hier geht es um Nagetiere und darum, Essen nicht im Zelt zu lagern, und ein Hartbehälter von mehreren hundert Gramm wäre dafür unverhältnismäßig.

Die Nachschublogik ist der zweite Fall. Das Ultraleichtvorgehen rechnet damit, Verbrauchsgüter häufig nachzukaufen und deshalb nur zwei bis drei Tagesrationen zu tragen. Das setzt ein Netz von Zugangspunkten voraus, das auf einem Fernwanderweg existiert und auf einer Alpenüberquerung mit Hüttenversorgung ganz anders aussieht.

Was sich uneingeschränkt überträgt, sind die drei Dinge, auf die es bei diesem Verfahren ankommt: **die Dauer, die Reihenfolge und die Trennung der Auswertung** in „funktioniert“ und „funktioniert für mich“.

⚡ KURZ GEMERKT

Shakedown heißt zweierlei: die kurze Testtour vor der großen und die Durchsicht der Liste durch jemand anderen. Die Testtour sucht Frühaussfälle, nicht Verschleiß — zwei bis drei Nächte, Big Three zuerst, und am Ende getrennt bewerten, ob die Ausrüstung funktioniert und ob sie für diesen Menschen funktioniert. Die Gramm liefert sie nicht mit.

📄 Quellen

1. [Appalachian Trail Conservancy — Testtour von zwei bis drei Nächten, Gelände und Bedingungen dem Tourbeginn annähern, Prüfreihefolge Big Three, Essen und Wasser, Fertigkeiten, Kleinteile; Auswertung getrennt nach Funktion und Eignung, dazu körperliche und mentale Bilanz; Empfehlung harter Lebensmittelbehälter](#) 10/2026
2. [Shakedown als Probefahrt — Prüfzeitraum vor der Einsatzfreigabe, Begründung über den Frühausfall eines Teils der Bauteile; Hikingabschnitt unterscheidet shakedown hike von pack shakedown, bei dem eine erfahrenere Person Änderungen und vor allem Weglassungen vorschlägt](#) 10/2026
3. [Appalachian Trail Conservancy — Umfrage unter Langstreckenwanderern zu Zusatzposten; genannt werden Kopfkissen, Buch oder Lesegerät, Lieblingsverpflegung, Lagerschuhe, Korkball und ein persönlicher Gegenstand, zu keinem ein Gewicht](#) 10/2026
4. [Ultralight backpacking — erster Schritt des Vorgehens ist, jedes Teil zu wiegen und das Gewicht festzuhalten; Nachschub alle zwei bis drei Tage als Mittel zur Lastsenkung](#) 10/2026
5. ⚠️ Eine Norm, Richtlinie oder Verbandsempfehlung mit Zielwerten zum Verfahren war nicht zu finden; die einzige belegte Zahl ist die Dauer. Ein deutschsprachiger Verbandstext zum Verfahren war über die geprüften Quellen ebenfalls nicht auffindbar 10/2026
6. ⚠️ Die Seite eines zweiten US-Fernwanderwegsverbands antwortete auf jeden Abruf mit einer Zugriffssperre und ist deshalb nicht verwendet worden 10/2026

Weiterlesen

Die Größe, gegen die beim Streichen gemessen wird, und ihre Definitionsgrenzen behandelt der Ratgeber [Basisgewicht](#). Wie das Verbliebene in den Rucksack kommt, steht unter [Rucksack richtig packen](#) und im Eintrag zur [Packreihenfolge](#). Und welche Materialien die niedrigen Gewichte tragen und was sie dafür verlangen, erklärt der Ratgeber [Ultraleicht-Materialien](#).