AUSRÜSTUNGS-RATGEBER

Outdoor Ausrüstung

Fünf Teile der Outdoor-Ausrüstung: Rucksackvolumen von 10 bis über 65 Liter, Wanderschuhe der Kategorien A bis D, Zeltgewebe ab 1.300 mm Wassersäule.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/outdoor-ausruestung/
Stand: 07.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

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

Inhalt

1. Welche Anforderungen muss ein guter Rucksack erfüllen?
2. Woran können Sie hochwertige Wanderschuhe erkennen?
3. Ein Zelt sollte Schutz bieten und trotzdem praktisch sein
4. Ein hochwertiger Schlafsack für erholsame Nächte
5. Licht, Strom und das Notfallgepäck
6. Nachhaltigkeit der Outdoor Ausrüstungsbranche

KURZ GESAGT

Die Ausrüstung einer Tour zerfällt in zwei Gruppen. **Bekleidung, Rucksack, Schuhe, Zelt und Schlafsack bestimmen den Verlauf** — dort sind Material und Passform die Fragen, und die Angaben dazu sind vergleichsweise gut zugänglich. **Licht, Strom, Orientierung und Notfallgepäck bestimmen den Ausgang, falls etwas schiefgeht**, und werden deutlich seltener geprüft, obwohl ihre Datenblätter die schwierigeren sind. Diese Seite ordnet beide Gruppen und führt in die einzelnen Bereiche; die Zahlen stehen dort, wo sie hergeleitet werden.

Für einen gelungenen Outdoor Ausflug brauchen Sie auch immer eine **hochwertige Ausrüstung**, die Sie auf jedem Stück Ihres Weges optimal unterstützt. Die benötigten Ausrüstungsgegenstände unterscheiden sich natürlich je nachdem wie Ihre geplante Tour ganz genau aussieht. Aber wenn Sie die folgenden Gegenstände besitzen, sind Sie für eine Vielzahl unterschiedlicher Touren gerüstet:

- Outdoor Bekleidung
- Ein Rucksack
- Wanderschuhe
- Ein Zelt
- Ein Schlafsack

Jeder dieser **Gegenstände sollte natürlich hochwertig sein und zu Ihren Bedürfnissen passen**. Dabei sollten Sie zunächst wissen, welche unterschiedlichen Modelle es gibt, aus welchen Materialien die Gegenstände hergestellt sein können und wie Sie sie pflegen müssen, damit Sie möglichst viele Touren mit ihnen bestehen können.

Welche Anforderungen muss ein guter Rucksack erfüllen?

Ein guter Rucksack muss verschiedene Anforderungen erfüllen. Er muss die **passende Größe** haben, damit alle für eine geplante Tour nötigen Dinge dort ihren Platz finden. Er sollte aber auch **nicht größer als nötig** sein, damit er im Zweifelsfall nicht unhandlich wird. Die genaue Größe ist dabei vor allem von der Länge der geplanten Unternehmung abhängig. Ein Rucksack für eine Tagestour kann deutlich kleiner sein als einer für einen längeren Campingausflug.



Unterschiedliche Rucksäcke können Sie unter einer Vielzahl verschiedener Begriffe finden. Einige Unterkategorien sind zum Beispiel die folgenden Typen von Rucksäcken:

- Trekkingrucksäcke
- Wanderrucksäcke
- Mountainbike-Rucksäcke
- Motorrad-Rucksäcke
- Lederrucksäcke
- Kamerarucksäcke
- Fahrrad-Rucksäcke

Viel wichtiger als die genaue Bezeichnung des Rucksackes ist aber die passende Größe. Bei den meisten Rucksäcken kann man eine Angabe darüber finden, **welches Volumen sie fassen können**. Daran können Sie sich gut orientieren wenn Sie einen passenden Rucksack für Ihre geplanten Einsatzzwecke finden wollen.

Fassungsvolumen	**Passend für folgende Touren und Zwecke**
Bis 10 L	Stadttouren, kurze Radtouren
15 bis 20 L	Tagestouren zu Fuß oder mit dem Rad bei denen wenig Gepäck benötigt wird, Klettertouren, Skiausflüge
20 bis 25 L	Tagesausflüge jeglicher Art
25 bis 35 L	Touren über zwei Tage, Arbeits- und Schulrucksäcke
35 bis 45 L	Wandertouren über mehrere Tage, längere Klettertouren, Hochtouren, Skitouren
45 bis 65 L	Ausgedehnte Trekkingtouren oder längere Reisen
Ab 65 L	Große Rundreisen, Trekkingtouren mit vollständiger Selbstversorgung, Expeditionen

Neben der Größe des Rucksackes sollten Sie auch immer genau auf das verwendete Material achten. Dieses bedingt im Wesentlichen die weiteren wichtigen Eigenschaften. **Traditionelle Materialien** für Rucksäcke sind zum Beispiel **Baumwollstoff, Leder oder Loden**. Sie sind relativ robust und aus natürlichen

Rohstoffen hergestellt. Allerdings sind sie zum Teil **aufwendig in der Pflege** und vor allem relativ schwer. **Moderne Materialien wie Polyamid und Polyester sind dagegen leicht und robust und lassen sich meist auch sehr gut reinigen**. Sie werden allerdings auf künstlichem Wege hergestellt. Damit Sie die Entscheidung für Ihren idealen Outdoor Rucksack leicht fällen können, finden Sie in der Rucksackübersicht eine genauere Darstellung der Modelle und Materialien.

INFOGRAFIK



PACKEN

Wohin das Gewicht gehört — und warum körpernah zählt

Wie ein Rucksack gepackt ist, entscheidet mit darüber, wie er sich trägt — unabhängig davon, wie gut sein Tragesystem ist. Je weiter die Masse vom Rücken entfernt liegt, desto größer der Hebel, mit dem sie nach hinten zieht. Man lehnt sich vor, und genau dadurch wandert Last von der Hüfte zurück auf die Schultern.


1
2
3

1 **Oben — was griffbereit sein muss**

Unter dem Deckel liegt, was ohne Auspacken erreichbar sein soll: Regenjacke, Karte, Kopfbedeckung. Schweres gehört hier nicht hin, es würde den Schwerpunkt über die Schultern heben.

2 **Mitte, dicht am Rücken — das Schwere**

Verpflegung, Wasser, Kocher. Je näher die Masse am Rücken liegt, desto kürzer ist der Hebel, mit dem sie nach hinten zieht. Die Höhe ist zweitrangig — körpernah ist die wichtigere der beiden Richtungen.

3 **Unten — Leichtes und Weiches**

Schlafsack und Ersatzkleidung. Sie füllen den Raum aus, ohne Gewicht nach unten zu ziehen, und geben dem Packsack Form. Schweres hier unten kippt den Rucksack nach hinten und belastet die Schultern.

Nach dem Packen gehört der Inhalt verdichtet: Luft zwischen den Packsäcken lässt die Last bei jedem Schritt arbeiten, und ein Rucksack, der innen rutscht, zieht abwechselnd an Hüfte und Schultern. Die Kompressionsriemen sind dafür da — nicht nur, um das Volumen zu verkleinern.

Mit KI-Unterstützung erstellt *Schematische, nicht maßstabsgetreue Darstellung.*

Mehr dazu: Tragesystem · Rückenlänge · Packmaß

Woran können Sie hochwertige Wanderschuhe erkennen?

Hochwertige Wanderschuhe sind ein sehr wichtiger Ausrüstungsgegenstand für alle Arten von Wandertouren. Sie sorgen dafür, dass die Füße trocken und geschützt sind. Außerdem sollten sie bequem sein und keine Blasen an Ihren Füßen hinterlassen. Gute Wanderschuhe müssen Ihnen auf jedem denkbaren Untergrund Halt geben. Sie zeichnen sich nach der Typenübersicht durch folgende Merkmale aus:

- Kräftige Sohlen

- Feste Nähte
- Robustes Profil

Grundsätzlich werden Wanderschuhe in unterschiedliche Kategorien von A bis D eingeteilt. Die einzelnen Kategorien unterscheiden sich im genauen Aufbau, der Festigkeit und Isolierung der Schuhe. Durch diese Unterschiede sind sie jeweils für eine andere Art von Wandertour geeignet. Die folgende Tabelle zeigt die wichtigsten Unterschiede:

Kategorie	Beschreibung
A	• Leichte Wanderschuhe oder Halbschuhe • Flexible Sohle • Geringe Dämpfung • Als Hikingschuhe geeignet • Für kurze Tagestouren • Als sportliche Begleiter im Alltag
A/B	• Wanderstiefel für befestigte Wege mit Anstieg • Mit hohem Schaft • Relativ steife und dicke Sohle • Für ausgedehnte Tagestouren mit einem Gepäck bis höchstens 35 Litern
B	• Leichte Trekkingstiefel • Für bergiges und teilweise unwegsames Terrain • Meist aus Leder • Steife Schuhsohle mit dicker Zwischensohle • Für Mehrtagestouren • Für ein Gepäck zwischen 40 und 70 Litern

B/C	• Schwere Trekkingstiefel mit hoher Schnürung und stabilem Schaft • Steife Sohle mit tiefem Profil • Für steiles und schwieriges Gelände • Für kurze Wintertouren • Für Klettersteige zwischen 3.000 und 4.000 Metern
C	• Sehr robuste und schwere Bergstiefel • Mit hohem Schaft, zusätzlicher Isolierung und tiefem Profil • Für unwegsames und vereistes Gelände • Für Höhen bis ungefähr 5.000 Meter brauchbar • Für mehrtägige Wintertouren • Mit Kante an der Ferse für halbautomatische Steigeisen
D	• Sind die stärksten und stabilsten Wanderschuhe • Werden auch Expeditionsschuhe genannt • Für Extrembergsteiger und Expeditionen • Mit herausnehmbarem, isoliertem Innenschuh • Steigeisenfest

Die Eigenschaften eines Wanderschuhs sind vor allem davon abhängig, welche Materialien in ihm verarbeitet sind. Lederschuhe sind besonders schwer und robust und werden daher auch vor allem für die Wanderschuhe eingesetzt, die extremen Bedingungen standhalten müssen. Wanderschuhe aus Stoffen, Synthetik und Nubukleder sind dagegen eher leicht, aber auch einfacher zu pflegen. Das Vorhandensein einer speziellen Membran macht Wanderschuhe wetterfest, schränkt aber die Atmungsaktivität ein. Das letzte wichtige Material ist das Innenfutter. Es ist maßgeblich dafür verantwortlich wie sich das Klima im Schuh gestaltet.

Ein Zelt sollte Schutz bieten und trotzdem praktisch sein

Ihr Zelt sollte Ihnen ein tragbares Zuhause sein. Dafür muss es aber genau zu Ihren Ansprüchen passen. Bevor Sie sich an die genaue Auswahl eines Modells machen können, sollten Sie diese **Ansprüche zunächst klar definieren**. Dafür können Sie sich an die folgenden Punkte halten:



- **Wie viele Personen** sollen in dem Zelt schlafen und wie groß sind diese Menschen?
- Für welchen **Einsatz** ist das Zelt gedacht?
- Mit welchen **Witterungs- und Bodenverhältnissen** müssen Sie rechnen?
- Muss ein **Packmaß** eingehalten werden?
- Welches **Gewicht** ist praktikabel?

Es gibt **verschiedene Typen von Zelten**, die sich durch einen unterschiedlichen Aufbau auszeichnen. Dieser bedingt wiederum die genauen Eigenschaften eines Zelttyps. Wenn Sie in eher heißen Regionen unterwegs sein werden, kann es sein, dass der Boden relativ hart ist und es schwer wird, Heringe einzuschlagen. Hier sollten Sie zu einem Zelt greifen, das auf eine Abspannung verzichten kann. In kälteren Regionen sind dagegen Zelte mit einer Abspannung eine gute Wahl, damit sie Wind und Wetter standhalten können. Die weiteren Unterschiede der häufigsten Zelttypen sind in der folgenden Tabelle aufgeführt:

Zelttypen	Eigenschaften
Kuppelzelt	• Kuppel wird durch zwei sich kreuzende Stangen erzeugt • Einfach aufzubauen • Gutes Preis-Leistungsverhältnis • Für Trekking-Einsteiger
Geodätzelt	• Mindestens drei sich mehrfach überkreuzende Gestänge • Extrem stabil • Eher schwer • Braucht Zeit beim Aufbau • Gutes Platzangebot • Für ganzjährige Trekkingtouren bei jedem Wetter

Tunnelzelt	• Parallel verlaufende Gestängebögen erzeugen einen Tunnel • Sehr leicht und mit kleinem Packmaß • Einfach und schnell aufbaubar • Muss passend zum Wind aufgestellt werden • Für Trekkingtouren bei denen das Gewicht und der Platz eine Rolle spielen
Tipi-Zelt	• Hat die Form eines klassischen Indianerzelts • Gut als Gruppenzelt • Viel Kopffreiheit und Platz • Störendes Gestänge in der Mitte

Neben den unterschiedlichen Typen von Zelten sollten Sie auch immer die benutzten Materialien mit in Ihre Überlegungen einbeziehen. Synthetische Gewebe sind meist leicht und wetterfest. Dagegen kann ein Baumwollzelt mit einem besseren Innenklima aufwarten, da der Wasserdampf hier entweichen kann. **Eine Einschätzung darüber gibt der Wert der Wassersäule**. Je höher er ist, desto besser hält das Gewebe Wasser ab. **Die oft genannten 1.300 mm sind dabei keine Zeltschwelle, sondern eine Klassengrenze aus EN 343, einer Norm für berufliche Schutzkleidung.** Für Zelte gilt ISO 5912, und die verlangt am Außenzelt 15 bis 30 kPa — also 1.530 bis 3.060 mm. Wichtig zu wissen ist zusätzlich, dass manche hochwertigen Beschichtungen zwar den Wert der Wassersäule senken, jedoch sehr langlebig sind. Weitere Angaben zu hochwertigen Zelten stehen in der Zeltübersicht.

Ein hochwertiger Schlafsack für erholsame Nächte



Wer Touren über mehrere Tage plant sollte sich nach einem hochwertigen Schlafsack umsehen. Ein solcher Schlafsack sorgt dafür, dass sie auch unterwegs nicht auf einen hohen Schlafkomfort verzichten müssen. **Die wichtigsten Unterschiede zwischen verschiedenen Schlafsäcken sind das Material, die Füllung, das Packmaß und**

das Gewicht. Die wichtigsten Überlegungen vor dem Aussuchen Ihres optimalen Schlafsacks sollten daher die folgenden Fragen mit einbeziehen:

- In **welchen Witterungen** werden Sie unterwegs sein?
- Müssen Sie Ihr Gepäck zum Beispiel bei einer Trekkingtour lange tragen? -> **Gewicht**

Abhängig von den Antworten auf diese Fragen sollten Sie sich für einen passenden Schlafsack entscheiden. Dabei spielt zum Beispiel das genaue Material eine wichtige Rolle. In den meisten Modellen sind entweder Daunen oder Kunstfasern verarbeitet. Daunen bieten meist eine hervorragende Isolierung bei einem geringen Gewicht, sind aber in der Pflege aufwendiger als Kunstfasern. Ein geringes Gewicht entsteht häufig durch den Einsatz teurer Materialien und Produktionsverfahren, was sich auch im Preis widerspiegelt. Allerdings kann es für längere Touren sehr wichtig sein, einen leichten Schlafsack mit geringem Packmaß zu besitzen. Die vielen verschiedenen Bezeichnungen für Schlafsäcke machen es nicht leicht, die Unterschiede zu überblicken. Die Übersicht der Schlafsackmarken ordnet sie ein.

Einen groben Überblick bietet Ihnen auch die folgende Tabelle:

Schlafsacktyp	Eigenschaften
Drei-Jahreszeiten-Schlafsäcke	• Isolierte Modelle • In normaler Witterung für den Einsatz von Frühling bis Herbst • Nicht für den Wintereinsatz in extremer Kälte
Trekkingschlafsäcke oder Wanderschlafsäcke	• Leicht und mit geringem Packmaß • Meist mit Daunen oder Kunstfasern
Biwakschlafsäcke	• Außenhüllen für den Schlafsack • Ermöglichen das Übernachten unter freiem Himmel • Besonders hilfreich bei Notfällen

Reiseschlafsäcke oder Backpackerschlafsäcke	• Sollten sich nach Reiseland und Jahreszeit richten • Kunstfasern vereinfachen die Pflege
Sommerschlafsäcke	• Wenig isoliert und daher leicht • Meist günstig
Winterschlafsäcke und Thermo-Schlafsäcke	• Benötigen eine hochwertige Isolierung • Meist schwer und voluminös • Eher teuer
Ultraleicht-Schlafsäcke	• Für Trekking- und Wandertouren • Allerdings nicht für extremes Klima
Innenschlafsäcke	• Meist aus Seide, Baumwolle oder Kunstfasern • Als einzelner Schlafsack bei extrem warmen Temperaturen • Erhöhen die Wärmeleistung eines Schlafsackes
Hüttenschlafsäcke oder Jugendherbergsschlafsäcke	• Keine Isolierung • Werden aus hygienischen Gründen verwendet • Leicht und mit geringem Packmaß • Nicht für die Verwendung im Zelt

Licht, Strom und das Notfallgepäck

Die vier Bereiche oben entscheiden darüber, wie eine Tour läuft. Die folgenden vier entscheiden darüber, was passiert, wenn sie nicht läuft — und sie werden deutlich seltener geprüft, obwohl die Angaben dort schwerer zu lesen sind als bei einem Rucksack.

Licht. Bei Lampen ist die entscheidende Frage nicht, wie viel Licht herauskommt, sondern ob die Angaben überhaupt nach einem gemeinsamen Verfahren gemessen wurden — und das tun längst nicht alle Hersteller. Welche die Prüfnorm nennen und welche nicht, ist im Ratgeber zur Stirnlampe über alle erreichbaren Datenblätter ausgezählt; dort steht auch, warum die Meterangabe neben der Lumenzahl keine eigene Messung ist, sondern die Lichtstärke in anderer Schreibweise. Bei der Taschenlampe wird daraus der Punkt, an dem die Gattungen auseinandergehen: Helligkeit und Wurfweite sind zwei verschiedene Dinge, und das hellste Modell im Feld ist dort eines der kurzreichweitigsten.

Strom. Die Zahl auf dem Gehäuse ist eine Zellenangabe und nicht die Energie, die am Ende im Telefon landet. Wie groß der Unterschied ist, wovon er abhängt und wann ein Solarpanel die Rechnung verändert, behandelt der Ratgeber zu Powerbank und Solarpanel.

Gehhilfe. Zwei Trekkingstöcke machen aus zwei Kontaktpunkten am Boden vier — und sind das einzige Stück auf dieser Seite, bei dem die wichtigste Angabe regelmäßig fehlt: **52 von 77 Datenblättern sagen nicht, ob ihr Gewicht für einen Stock oder für das Paar gilt.** Brauchbar sind Verstellbereich, Packmaß und Segmentzahl.

Orientierung. Karte und Kompass sind die einzige Ausrüstung auf dieser Seite, die ohne Strom funktioniert — und die einzige, deren Bedienung man üben muss, statt sie nur zu kaufen. Der Bereich Navigation behandelt die vier Teile getrennt: den Kompass samt der Frage, welche Abweichung in Mitteleuropa tatsächlich anfällt, das Kartenmaterial mit seinen Maßstäben, GPS und Smartphone mit dem, was Akku und Empfang im Gelände wirklich hergeben, und die Orientierung ohne Gerät für den Fall, dass beides ausfällt.

Notfallgepäck. Hier geht es nicht um Material, sondern um Vollständigkeit: Was gehört in ein Erste-Hilfe-Set, wie ruft man Hilfe, wo kein Netz ist (Notfallkommunikation), und wie lautet das alpine Notsignal, wenn gar kein Gerät mehr hilft.

Nachhaltigkeit der Outdoor Ausrüstungsbranche

In unserer Zeit wird die Frage nach der **Nachhaltigkeit in allen Lebensbereichen** immer wichtiger. Diese Frage sollte sich auch bei der Wahl einer optimalen Outdoor Ausrüstung stellen. Auch die Hersteller selbst setzen immer mehr auf eine **nachhaltige Produktion**. Das zeigt sich an der immer weiteren Verbreitung von **Prüfsiegeln** — und seit dem 10. Oktober 2026 auch an einer verbindlichen Vorgabe, dem PFAS-Rechtsstand. Diese sind zum Teil firmenintern und unterscheiden sich in den untersuchten Aspekten. Hier sollten Sie sich immer genau informieren, welche Kriterien die jeweiligen Siegel bescheinigen. Aber es gibt auch eine Reihe von firmenübergreifenden Prüfsiegeln. Die häufigsten sind das **Bluesign** Gütesiegel und der **Oeko Tex Standard 100**, die in der nachfolgenden Tabelle näher erläutert werden:

Bluesign Gütesiegel	Oeko Tex Standard 100

- Bewertet die gesamte Produktionskette
- Zeichnet eine schadstoffarme Produktion aus
- Deckt die Aspekte Konsumentenschutz, Abwasser, Abluft, Arbeitssicherheit und Ressourcenproduktivität ab
- Das Label am fertigen Produkt (bluesign PRODUCT, inzwischen bluepass Consumer Product) setzt voraus, dass mindestens 90 Prozent der Textilkomponenten aus geprüften Produktionsprozessen stammen; bei Zubehörteilen sind es mindestens 30 Prozent, ab Januar 2027 40 Prozent. Dass alle Bestandteile die Kriterien erfüllen, verlangt es nicht.
- bluesign APPROVED (inzwischen bluepass Article) kennzeichnet dagegen keine Fertigprodukte, sondern die Stoffe, Zubehörteile und Besätze selbst – eine Prozentschwelle gibt es dabei nicht.

- Zertifiziert Textilien, aber auch zusätzliche Produkte wie Garn, Knöpfe, Reißverschlüsse, Nähfäden und Etiketten
- Prüft die Produkte auf Rückstände von Schadstoffen
- Unterscheidet vier Produktklassen nach dem Verwendungszweck
- Alle Teile eines Produktes müssen die Kriterien erfüllen

KURZ GEMERKT

Auf der Suche nach Ihrer perfekten Outdoor Ausrüstung sollten Sie sich immer die Frage stellen, welchen Bedingungen Ihre Ausrüstung standhalten muss. Davon abhängig sollten Sie sich über die unterschiedlichen Modelle und vor allem die verwendeten Materialien informieren. Denn sie bestimmen im Wesentlichen, ob das fragliche Modell wirklich zu Ihnen und Ihren Ansprüchen passt.