



RATGEBER

Trekking mit Zelt

Autark unterwegs: Unterkunft, Schlafsystem und Küche werden getragen.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/touren/trekking/>

Stand: 10.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Die Big Three bestimmen den Rest
2. Küche: der Posten, bei dem die Rechnung über die Energie geht
3. Wasser: filtern statt tragen
4. Orientierung und Sicherheit, wenn niemand in der Nähe ist
5. Der Lagerplatz: die Entscheidung am Abend
6. Was unterwegs leichter wird
7. Leichter oder kälter

KURZ GESAGT

Bei der autarken Tour trägt man die Unterkunft, das Schlafsystem und den Rucksack selbst, und **an diesen drei Posten hängt fast das ganze Basisgewicht**. Entscheidend ist die Reihenfolge: **erst die Unterkunft, dann das Schlafsystem, der Rucksack zuletzt** — denn erst mit beiden steht das benötigte Volumen fest. Beim Kocher entscheidet **die Brennstoffmenge für die Tourdauer, nicht das Gewicht des Geräts**; beim Wasser gilt **unterwegs aufbereiten statt tragen**, weil ein Liter ein Kilogramm wiegt. Geplant wird mit dem Startgewicht, gegangen wird jeden Tag leichter.

Autark bedeutet, dass unterwegs niemand etwas stellt. Unterkunft, Schlafsystem und Küche werden getragen — dazu Wasser, Brennstoff und Verpflegung für die Strecke bis zur nächsten Versorgung. Das ist die aufwendigste der fünf Tourenformen und die einzige, bei der das Gesamtgewicht zum eigenständigen Problem wird.

Deshalb beginnt die Planung hier nicht bei der Ausrüstungsliste, sondern bei einer Zahl: dem Basisgewicht. Es umfasst alles, was man trägt, ohne Wasser, Brennstoff und Essen — also genau den Teil, der von Tag zu Tag gleich bleibt. Wer diese Zahl kennt, kann über Ausrüstung sprechen; wer sie nicht kennt, vergleicht Einzelstücke und wundert sich über den vollen Rucksack.

INFOGRAFIK

— TREKKING



Die Reihenfolge, in der autarke Ausrüstung entsteht

Autark heißt, dass unterwegs niemand etwas stellt. Unterkunft, Schlafsystem und Küche werden getragen — und weil sie sich gegenseitig bedingen, ist die Reihenfolge der Auswahl keine Geschmacksfrage. Wer von hinten anfängt, kauft zweimal.

Zuerst: Unterkunft und Schlaf

Sie bestimmen Volumen und Gewicht

Zelt, Tarp oder Hängematte

Die Wahl zwischen Stabilität, Gewicht und Raum — drei Größen, von denen man zwei bekommt.

Schlafsack

Daune leichter bei gleicher Wärme, Kunstfaser unempfindlich gegen Nässe. Auf mehrtägigen Touren ist das die ganze Frage.

Isomatte

Kein Zubehör, sondern die halbe Wärmeleistung: Unter dem Körper isoliert die Füllung nicht mehr.

Dann: der Rucksack

Erst jetzt steht fest, was hineinmuss

Trekkingrucksack

Mit Gestell und lasttragendem Hüftgurt — hier gehört Gewicht auf die Hüfte, nicht auf die Schultern.

Rückenlänge

Keine Komfortfrage mehr: Ein falsch eingestelltes Tragesystem leitet die Last nicht weiter.

Packreihenfolge

Schweres nah an den Rücken und auf Schulterhöhe, sonst zieht der Rucksack nach hinten.

Dazu: was täglich verbraucht wird

Nicht im Basisgewicht, aber auf dem Rücken

Wasser

Ein Liter wiegt ein Kilogramm. Drei Tagesmengen wären schwerer als die Big Three — deshalb unterwegs aufbereiten statt tragen.

Brennstoff

Entscheidet die Kocherwahl, nicht dessen Eigengewicht: Über eine Woche kann der leichtere Kocher der schwerere sein.

Verpflegung

Der Posten, der die Tour von Tag zu Tag leichter macht.

Das Startgewicht am ersten Morgen ist die anstrengendste Zahl der Tour und zugleich die, die am wenigsten über die Ausrüstung aussagt — sie enthält drei Tage Wasser und Essen, die am dritten Abend weg sind.

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

Mehr dazu: [Basisgewicht](#) · [Big Three](#) · [Trekkingrucksack](#) · [Zeltformen](#)

Die Big Three bestimmen den Rest

Drei Posten machen den größten Teil des Basisgewichts aus: Rucksack, Schlafsystem und Unterkunft. Sie heißen deshalb die [Big Three](#), und **die Reihenfolge, in der man sie auswählt, ist nicht beliebig.**

Sinnvoll ist, von hinten anzufangen: Erst Zelt und Schlafsystem, dann den Rucksack. Wer zuerst den Rucksack kauft, legt das Volumen fest, bevor er weiß, was hinein muss — und ein zu großer Rucksack wird gefüllt. Die Begründung und das Verfahren stehen auf der Seite zum [Basisgewicht](#); wer eine bestehende Liste prüfen will, findet unter [Shakedown](#) das Verfahren dafür.

Unterkunft

Die Wahl der [Zeltform](#) ist die Entscheidung zwischen Stabilität, Gewicht und Raum — drei Größen, von denen man zwei bekommt. Welche Bauart wofür gebaut ist, steht in der Übersicht; die Einordnung nach Vorhaben unter [Einsatzgebiete](#).

Ein Merkmal verdient dabei besondere Aufmerksamkeit, weil es die Praxis stärker bestimmt als das Gewicht: ob das Zelt **freistehend** ist. Ein freistehendes Zelt steht allein durch sein Gestänge und lässt sich nach dem Aufbau noch verschieben; ein nicht freistehendes braucht Abspannpunkte, an denen die Heringe halten. Auf Waldboden ist das kein Thema, auf Fels, Sand oder hart gefrorenem Grund wird es zur entscheidenden Frage.

Wer auf das Zelt verzichten kann, spart am meisten: Ein [Tarp](#) wiegt einen Bruchteil, verlangt aber Übung im Aufbau und Verzicht auf Insektenschutz. Dazwischen liegt die [Hängematte](#), die ihre eigene Bedingung mitbringt — sie braucht Bäume, und sie braucht Isolation von unten, weil der zusammengedrückte Schlafsack am Rücken nicht wärmt.

Schlafsystem

Schlafsack und Isomatte gehören zusammen und werden trotzdem oft getrennt gekauft. Der [Daunenschlafsack](#) wiegt bei gleicher Wärmeleistung weniger und packt kleiner als der [Kunstfaserschlafsack](#), verliert seine Leistung aber bei Nässe — auf mehrtägigen Touren in feuchtem Klima ist das die ganze Frage.

Dabei geht es seltener um Regen als um Kondensation: In einem Zelt gibt ein Mensch über Nacht erhebliche Mengen Feuchtigkeit ab, und ein Teil davon schlägt sich an der Innenseite der Außenhaut nieder. Berührt der Schlafsack sie, saugt er sich an dieser Stelle voll. Das ist der Grund, warum Daune über mehrere Tage ohne Trocknungsmöglichkeit allmählich an Bauschkraft verliert — und warum eine Stunde Morgensonne über dem ausgebreiteten Schlafsack gut investiert ist.

Die [Isomatte](#) ist kein Zubehör, sondern die Hälfte der Wärmeleistung: Unter dem Körper ist die Füllung zusammengedrückt und isoliert nicht mehr. Worauf es bei der Auswahl ankommt, steht unter [Kriterien bei der Schlafsackauswahl](#); die Kennzahl für die Matte ordnet [ASTM F3340 — R-Wert](#) ein, die Temperaturangaben des Schlafsacks [ISO 23537](#).

Rucksack

Erst wenn Zelt und Schlafsystem feststehen, steht das nötige Volumen fest.

Dann greift der [Trekkingrucksack](#) — die Bauart mit tragendem Gestell und lasttragendem Hüftgurt, weil hier Gewicht auf die Hüfte gehört und nicht auf die Schultern.

Die [Rückenlänge](#) ist bei dieser Bauart keine Komfortfrage mehr: Ein falsch eingestelltes Tragesystem überträgt die Last nicht auf die Hüfte, und dann trägt man dreißig Kilometer lang auf den Schultern, was auf die Beine gehört. Entscheidend ist dabei nicht die Körpergröße, sondern der Abstand zwischen Beckenkamm und dem siebten Halswirbel — zwei Menschen gleicher Größe können verschiedene Rückenlängen haben.

Wie der Inhalt verteilt wird, steht unter [Rucksack richtig packen](#). Die Kurzfassung: Schweres nah an den Rücken und auf Schulterhöhe, Leichtes nach unten und außen. Ein Rucksack mit dem Schwerpunkt zu weit hinten zieht bei jedem Schritt nach hinten, und der Körper gleicht das mit einer Vorlage aus, die nach Stunden in den Rücken geht.

Küche: der Posten, bei dem die Rechnung über die Energie geht

Welcher Kocher richtig ist, entscheidet nicht sein Eigengewicht, sondern der Brennstoff für die geplante Tourdauer. Ein leichter [Spirituskocher](#) kann über eine Woche schwerer werden als ein [Gaskocher](#), weil Spiritus je Mahlzeit mehr Masse braucht. Die Rechnung geht also über den Energieinhalt des Brennstoffs und die Zahl der Mahlzeiten, nicht über das Datenblatt des Kochers.

Dazu kommt die Versorgungsfrage: Gaskartuschen gibt es in Europa fast überall, in abgelegenen Regionen oft nicht — und in Flugzeugen gar nicht, was bei Touren mit Anreise die Wahl mitbestimmt. Wer dort unterwegs ist, kommt zum [Multifuel-Kocher](#). Das [Kochgeschirr](#) folgt daraus und nicht umgekehrt: Wer nur Wasser für Trockennahrung erhitzt, braucht einen Topf; wer kocht, braucht mehr.

Wasser: filtern statt tragen

Auf der Tagestour trägt man die Tagesmenge. Auf einer mehrtägigen Tour ist das unmöglich — ein Liter wiegt ein Kilogramm, und drei Tage Wasser wären mehr als die Big Three zusammen. **Die Lösung heißt deshalb nicht „mehr tragen“, sondern unterwegs aufbereiten.**

Welches Verfahren passt, hängt von der Wasserquelle ab: Ein [Wasserfilter](#) hält Bakterien und Protozoen zurück, keine Viren; die [chemische Aufbereitung](#) wirkt breiter, braucht aber Wartezeit; die [UV-Entkeimung](#) verlangt klares Wasser und Strom. In Mitteleuropa sind Viren im Oberflächenwasser selten genug, dass der Filter in aller Regel reicht; in Regionen mit mangelhafter Abwasserentsorgung verschiebt sich das.

Getragen wird dann nur die Menge bis zur nächsten Quelle — in einer [Trinkflasche](#) oder [Trinkblase](#). **Wichtiger als das Behältnis ist, die Quellen vorher auf der Karte**

zu haben: Eine falsch eingeschätzte Trockenstrecke ist auf einer Zelttour der Fehler mit den ernstesten Folgen.

Orientierung und Sicherheit, wenn niemand in der Nähe ist

Auf der Hüttentour ist der Weg markiert und die nächste Hütte bekannt. **Autark unterwegs gilt das nicht mehr, und damit wird Orientierung vom Komfort zur Sicherheitsfrage.** [Karte](#) und [Kompass](#) gehören mit, auch wenn das Telefon funktioniert — warum, steht unter [GPS und Smartphone](#). Was ohne jedes Gerät geht, behandelt [Orientierung ohne Gerät](#).

Strom wird dabei selbst zum Posten: Wer mehrere Tage navigiert, braucht eine [Powerbank](#). Für den Notfall abseits von Mobilfunk gibt es [Notfallkommunikation](#); das [Erste-Hilfe-Set](#) fällt größer aus als am Tag, weil Hilfe weiter weg ist.

Achtung

Wo übernachtet werden darf, ist in Mitteleuropa streng geregelt und von Land zu Land verschieden. Was erlaubt ist und wo es ausgewiesene Plätze gibt, steht unter [Wildcampen und Trekkingplätze](#); wie man eine Fläche hinterlässt, unter [Leave No Trace und Hygiene draußen](#).

Der Lagerplatz: die Entscheidung am Abend

Wo das Zelt steht, entscheidet über die Nacht — und die Auswahl beginnt eine Stunde früher, als die meisten denken. Vier Kriterien sind unabhängig vom Gelände gültig:

- **Nicht in der Senke.** Kalte Luft sammelt sich unten; der Unterschied zwischen Mulde und zehn Meter höherem Hang kann mehrere Grad betragen. Senken sammeln außerdem Wasser, wenn es nachts regnet.
- **Nicht unter Totholz.** Ein abgestorbener Ast über dem Zelt ist das Risiko, das man am leichtesten vermeidet und am häufigsten übersieht.
- **Windrichtung beachten.** Der Eingang gehört nach Lee; ein Zelt, das von vorn angeströmt wird, ist lauter, kälter und mechanisch stärker belastet.
- **Abstand zum Wasser.** Nicht nur [rechtlich geboten](#), sondern praktisch: Am Bach ist es feuchter, kälter und mückenreicher.

Was unterwegs leichter wird

Das Besondere an der autarken Tour: **Ihr Gewicht sinkt mit jedem Tag.** Wasser, Brennstoff und Essen sind Verbrauchsgüter — deshalb rechnet das **Basisgewicht** sie bewusst heraus. Das Startgewicht am ersten Morgen ist die anstrengendste Zahl der ganzen Tour und zugleich die, die am wenigsten über die Ausrüstung aussagt.

Daraus folgt ein praktischer Hinweis für die Etappenplanung: **Der erste Tag sollte der kürzeste sein.** Wer am ersten Tag die längste Etappe plant, geht sie mit dem höchsten Gewicht und den unvorbereiteten Beinen.

KURZ GEMERKT

Wer die Big Three im Griff hat, hat die Tour im Griff. Alles andere zusammen wiegt weniger als ein falsch gewähltes Zelt.

Leichter oder kälter

Wer dieselbe Tour mit deutlich weniger Gewicht gehen will, findet das Verfahren unter **Ultraleicht**. Wer sie im Winter plant, muss bei Schlafsystem, Kocher und Bekleidung neu rechnen — das steht unter **Wintertour**. Und wer die Strecke lieber von Hütte zu Hütte geht, **trägt drei Posten weniger**: **Hüttentour**.