



RATGEBER

Ultraleicht

Keine eigene Tourenart, sondern eine Haltung zum Gewicht jeder anderen.

Outdoorberater

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

Stand: 10.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Warum die Rechnung bei den Big Three beginnt

2. Wo die Gramm liegen

3. Material: wo das Gewicht wirklich herkommt

4. Was nicht gespart wird

5. Woran die Rechnung oft scheitert

6. Was leichter gehen mit einem macht

7. Wo es an Grenzen stößt

KURZ GESAGT

Ultraleicht ist kein Ausrüstungstyp, sondern eine Buchführung über das Basisgewicht — alles ohne Wasser, Verpflegung und Brennstoff. **Die großen Einsparungen liegen bei Unterkunft, Schlafsystem und Rucksack**; wer dort ansetzt, erreicht mehr als mit allen kleinen Posten zusammen. **Der Preis dieser Materialien ist Haltbarkeit**, nicht Funktion: dünnere Gewebe halten weniger Scheuern aus. **Nicht gespart wird an Regenschutz, Erster Hilfe und Orientierung**, und bei der Isolation endet die Rechnung dort, wo die Nacht unbrauchbar wird. **Wer sein Basisgewicht nicht kennt, rechnet nicht, sondern schätzt.**

Ultraleicht ist die einzige der fünf Seiten hier, die kein Vorhaben beschreibt. Man geht keine „Ultraleicht-Tour“ — man geht eine [Zelttour](#), eine [Hüttentour](#) oder eine [Tagestour](#) und entscheidet sich dabei, jedes Gramm zu begründen.

Der Ausgangspunkt ist deshalb keine Ausrüstungsliste, sondern eine Zahl: das [Basisgewicht](#) — alles, was getragen wird, ohne Wasser, Brennstoff und Verpflegung. Erst diese Zahl macht Ausrüstung vergleichbar, und erst mit ihr lässt sich sagen, ob eine Entscheidung etwas gebracht hat.

INFOGRAFIK



— ULTRALEICHT

Wo die Gramm liegen — und wo sie liegen bleiben

Ultraleicht ist keine Tourenart, sondern eine Rechnung. Sie beginnt beim Basisgewicht und geht in einer Reihenfolge vor: Wer bei den kleinen Posten anfängt, optimiert an der dritten Stelle hinter dem Komma.

Hier liegt das Gewicht

In dieser Reihenfolge angehen

Unterkunft

Die größte Spanne von allen: vom freistehenden Kuppelzelt bis zum Tarp liegen Welten.

Schlafsystem

Daune bei gleicher Wärmeleistung, Luftmatte bei gleichem R-Wert — beide die leichteste Bauart ihrer Gattung.

Rucksack

Folge der beiden Entscheidungen davor: Packen Zelt und Schlafsack klein, trägt ein rahmenloser Rucksack.

Wasser

Oft die größte einzelne Einsparung — unterwegs aufbereiten statt drei Kilogramm tragen.

Hier lohnt es kaum

Beliebt, aber wirkungslos

Etiketten und Riemenenden

Das klassische Bild vom Grammjäger — und die Stelle mit dem geringsten Ertrag.

Die gekürzte Zahnbürste

Symbolhandlung, solange Zelt und Rucksack nicht feststehen.

Kleinteile einzeln

Erst wenn die Big Three sitzen, wird die Summe der Kleinigkeiten überhaupt messbar.

Hier wird nicht gespart

Der Unterschied zum Leichtsinn

Erste Hilfe und Licht

Zusammen leichter als ein überflüssiges Wechselshirt.

Wärmereserve

Ein Schlafsack, der knapp für die erwartete Nacht reicht, reicht für die unerwartete nicht.

Wetterschutz

Leichter heißt hier fast immer kurzlebiger — aber nicht: weglassen.

Notfallkommunikation

Abseits von Mobilfunk der Posten, dessen Gewicht nie zur Debatte steht.

Haltbarkeit ist der gemeinsame Preis der leichten Materialien: Dünne Gewebe sind empfindlicher gegen Abrieb und punktuelle Belastung. Ultraleicht-Ausrüstung braucht mehr Pflege und hält seltener ein Leben lang.

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

Mehr dazu: [Basisgewicht](#) · [Shakedown](#) · [Ultraleicht-Materialien](#) · [Big Three](#)

Warum die Rechnung bei den Big Three beginnt

Der größte Teil des Basisgewichts steckt in drei Posten: Rucksack, Schlafsystem, Unterkunft — den [Big Three](#). **Wer dort hundert Gramm spart, hat mehr erreicht als mit dem Abschneiden sämtlicher Etiketten**, und das ist keine Übertreibung, sondern Arithmetik.

Die Reihenfolge ist dabei wichtiger als die Auswahl, und zwar aus einem Grund, der oft übersehen wird: Die drei Posten hängen voneinander ab. Wer das Zelt leichter macht und danach das Schlafsystem, braucht am Ende einen kleineren Rucksack — und spart dort ein drittes Mal, ohne etwas dafür zu tun. Wer umgekehrt beim

Rucksack anfängt, kauft zweimal: erst einen kleinen, dann einen, in den die vorhandene Ausrüstung passt.

Tipp

Bevor etwas Neues gekauft wird, lohnt der Blick auf das, was mitfährt und nie ausgepackt wird. Das Verfahren dafür — mitnehmen, nicht benutzen, streichen — steht unter [Shakedown](#) und kostet nichts.

Wo die Gramm liegen

Unterkunft

Hier ist die Spanne am größten. Ein [Tarp](#) wiegt einen Bruchteil eines freistehenden Zelts und verlangt dafür Übung, Abspannpunkte und Verzicht auf Insektenschutz. Dazwischen liegen die nicht freistehenden Bauformen: Das [Pyramidenzelt](#) kommt mit einer einzigen Stange aus, das [Firstzelt](#) mit zwei. Der Vergleich aller Bauformen steht unter [Zeltformen](#).

Ein verbreiteter Kunstgriff spart hier doppelt: Wer ohnehin [Trekkingstöcke](#) trägt, **kann sie bei vielen nicht freistehenden Zelten als Stange verwenden**. Das Gestänge entfällt dann vollständig — ein Bauteil weniger, das getragen und bezahlt werden muss.

Schlafsystem

Bei gleicher Wärmeleistung wiegt Daune weniger als Kunstfaser — das ist der Grund, warum der [Daunenschlafsack](#) in dieser Rechnung fast immer gewinnt. Entscheidend sind zwei Kennzahlen, die oft verwechselt werden: die [Bauschkraft](#) sagt, wie viel Volumen ein Gramm Daune aufbaut, das [Füllgewicht](#), wie viel davon im Sack ist. Erst beide zusammen ergeben die Wärmeleistung.

Der Unterschied ist praktisch bedeutsam: **Eine hohe Bauschkraft allein macht keinen warmen Schlafsack**. Ein Sack mit wenig sehr guter Daune kann kälter sein als einer mit mehr mittelmäßiger — und er ist dabei teurer. Wer nur auf die eine Zahl schaut, kauft die falsche.

Bei der [Isomatte](#) ist die [Luftmatte](#) die leichteste Bauart bei gleichem R-Wert — und die einzige, die unterwegs undicht werden kann. Das ist der Tausch, und er lässt sich teilweise auflösen: Ein Flickzeug wiegt wenige Gramm, und wer weiß, wie man im Feld ein Leck findet, hat das Risiko weitgehend entschärft.

Rucksack

Ein leichter Rucksack ist die Folge der beiden Entscheidungen davor, nicht ihre Voraussetzung. Wenn Zelt und Schlafsystem klein packen, trägt ein rahmenloser Rucksack die Last — und spart gegenüber einem [Trekkingrucksack](#) mit Gestell ein Vielfaches dessen, was man an Kleinkram je herausholt. Welche Größen es gibt, steht unter [Rucksackgrößen](#).

Rahmenlos heißt allerdings: **Der Rucksack hat keine eigene Struktur, und die muss der Inhalt liefern.** Eine gefaltete Schaumstoffmatte am Rücken oder ein sorgfältig gepackter Packsack übernimmt die Aufgabe des Rahmens. Wer einen rahmenlosen Rucksack nachlässig packt, trägt eine formlose Masse — und merkt nach zwei Stunden, warum Gestelle erfunden wurden.

Material: wo das Gewicht wirklich herkommt

Hinter den leichten Bauteilen stehen wenige Materialien. [Dyneema](#) und [X-Pac](#) finden sich in Rucksäcken und Zeltplanen, [Silpoly](#) und [Ripstop](#) in den Außenhäuten. Was diese Stoffe leisten und was sie nicht leisten, steht gesammelt unter [Ultraleicht-Materialien](#).

Der gemeinsame Preis dieser Materialien ist Haltbarkeit. Dünne Gewebe sind empfindlicher gegen Abrieb und punktuelle Belastung — ein Grund, warum Ultraleicht-Ausrüstung mehr Pflege braucht und seltener ein Leben lang hält. Dazu kommt ein Punkt, der in der Gewichtsrechnung nie auftaucht: Was häufiger ersetzt wird, ist über die Jahre teurer und belastet die Umwelt stärker, auch wenn jedes einzelne Stück leichter ist.

Was nicht gespart wird

Das ist der Teil, an dem sich ernsthaftes Ultraleicht von Leichtsinn unterscheidet. Drei Gruppen bleiben außen vor:

- **Sicherheit.** [Erste-Hilfe-Set](#), [Stirnlampe](#) und, abseits von Mobilfunk, [Notfallkommunikation](#). Diese Posten wiegen zusammen weniger als ein überflüssiges Wechselshirt.
- **Wärmereserve.** Ein Schlafsack, der knapp für die erwartete Nacht reicht, reicht für die unerwartete nicht. Was dann passiert, steht unter [Unterkühlung und Erfrierung](#).
- **Wetterschutz.** Die [Regenjacke](#) ist der Posten, bei dem leichter fast immer auch kurzlebiger heißt — aber nicht der, bei dem man ihn weglässt.

Achtung

Die gefährlichste Ersparnis ist die, die erst eintritt, wenn etwas schiefgeht. Ein gestrichener Posten, der auf neunzehn von zwanzig Touren überflüssig war, rechtfertigt sich nicht dadurch — er muss auf der zwanzigsten entbehrlich sein.

Woran die Rechnung oft scheitert

Vier Fehler wiederholen sich. **Der erste ist, bei den kleinen Posten anzufangen:** Wer Zahnbürsten kürzt, bevor das Zelt feststeht, optimiert an der dritten Stelle hinter dem Komma.

Der zweite ist, Verbrauchsgüter mitzurechnen oder herauszurechnen, wie es gerade passt. Das Basisgewicht ist nur dann eine Zahl, wenn man sich an seine Definition hält — [dort steht sie](#). Wer Wasser mal mitzählt und mal nicht, kann zwei eigene Listen nicht mehr vergleichen, geschweige denn seine mit einer fremden.

Der dritte ist, Wasser leicht zu nehmen. Wer drei Liter trägt, trägt drei Kilogramm — mehr, als die meisten durch Ausrüstungstausch je sparen. Unterwegs aufzubereiten statt zu tragen ist deshalb oft die größte einzelne Einsparung einer Tour, und sie kostet nichts außer einem [Filter](#).

Der vierte ist, den eigenen Körper aus der Rechnung zu lassen. Zwei Kilogramm weniger im Rucksack kosten erfahrungsgemäß mehrere hundert Euro; zwei Kilogramm weniger am eigenen Körper kosten nichts und wirken auf jeder Tour. Das ist keine Diät Empfehlung, sondern ein Hinweis darauf, wo in dieser Rechnung die großen Posten stehen.

Was leichter gehen mit einem macht

Der Gewinn ist nicht nur Bequemlichkeit. **Mit weniger Last geht man schneller, braucht seltener Pausen und kommt mit mehr Reserve an** — was auf einer [langen Tour](#) auch ein Sicherheitsgewinn ist. Wer am Nachmittag noch urteilsfähig ist, trifft bessere Entscheidungen über Wetter, Weg und Umkehr.

Umgekehrt gibt es eine Grenze, hinter der das Verfahren kippt. **Wer so wenig trägt, dass er bei jedem Wetterumschwung friert, hat nicht optimiert, sondern verlagert: vom Rucksack auf das Glück.**

KURZ GEMERKT

Ultraleicht ist kein Zustand, den man kauft, sondern eine Rechnung, die man führt. Wer sein Basisgewicht nicht kennt, ist nicht ultraleicht unterwegs, sondern hat teure Ausrüstung.

Wo es an Grenzen stößt

Im Winter kehren sich einige dieser Abwägungen um: Reserven, die im Sommer Ballast sind, werden dann zur Voraussetzung. Was sich dabei verschiebt, steht unter [Wintertour](#). Und bei den Schuhen gilt die Gewichtsrechnung nur bis zu dem Punkt, an dem Gelände und Last eine Bauart verlangen — die Abwägung steht unter [Knöchelhalt oder Ultralight](#).