

# Rucksack, Schlafsack, Bekleidung, Wasserfilter ..... Anfänger braucht dringend Hilfe!!!!

Beitrag von „lord\_helmchen“ vom 13. November 2020, 15:59

[Zitat von Babs333](#)

Mein Plan ist mich darauf vorzubereiten auf längere Zeit im Notfall Outdoor überleben zu können

Von diesem Gedanken solltest du dich verabschieden. Längere Zeit und Rucksack passen nicht zusammen. Vor Allem dann nicht, wenn es nicht viel mehr als 10 Kg werden sollen.

Dann musst du auch noch knallhart alles weglassen was diese Grenze überschreitet. Ich würde mir mal eine Liste machen und priorisieren. Für den Winter ist eine Ausstattung mit 10 Kg schon durchaus machbar. Aber das will gut ausgewählt sein. Und jegliche Form von Komfort ist mit 10 Kg eigentlich nicht machbar. Komfort ist allerdings auch relativ.

- Rucksack: Schau dir mal die Modelle von Osprey an. Die sind ziemlich robust und trotzdem nicht schwer. Und es gibt Modelle speziell für Frauen. Meine Frau hat einen und ist sehr zufrieden damit. Ich selbst habe Ospreys in diversen Größen für alle möglichen Anlässe. Und sie sehen absolut zivil aus, was mir persönlich auch sehr wichtig ist. Alternativ kannst du über ein modernes Tragegestell wie z.B. den Eberlestock Mainframe plus wasserdichten Beutel von Ortlieb nachdenken. Meine Kombi wiegt hier knapp über zwei KG. Was aber eigentlich schon ein zu hohes Eigengewicht hat.
- Die wichtigsten Punkte sind im Winter wohl Wetterschutz und Wärme: Die Therm-a-Rest X-Term wiegt 400-500 Gramm. Sich zum Boden hin ordentlich zu isolieren ist die halbe Miete.
- Als Schlafsack benötigst du etwas in deiner Größe. Der darf auf keinen Fall zu groß sein, sonst wird es ineffizient. Willst du Gewicht sparen benötigst du Daunen. Das ist aber teurer und empfindlicher als Kunstfaser.
- Zelte in der 1-2-Kg-Klasse gibt es ohne Ende. Oder du nimmst einfach nur eine Plane aus dem Ultraleicht-Segment und ein bisschen Zeltleine. Eine Unterlage improvisierst du oder packst zusätzlich noch eine Bodenplane ein. Allerdings ist das auch nicht leichter als ein Ultraleichtzelt. Dafür aber günstiger.
- Kleidung trägt man am Körper. Ein Paar Socken kann man noch einpacken.
- Wasser: der Sawyer ist schon eine sehr gute Wahl, da er nichts wiegt und total unkompliziert ist. Im Winter darf er allerdings nicht einfrieren, muss also am Körper gehalten werden.

- Nahrung: hier benötigst du dann ein Produkt mit gutem Kalorien/Gewichtsverhältnis. Da gibt es so einiges wie z.B. NRG5 und Konsorten.
- Werkzeug: Messer oder Multitool und ein Feuerzeug von guter Qualität. Ein oder zwei Rettungsdecken sind auf jeden Fall auch nützlich. Die isolieren dann den Schlafsack im Zweifel noch etwas besser, sollte es mal kälter werden. Und ein paar Mülltüten (die wiegen ja fast gar nichts) kann man auch immer gebrauchen.

Und ansonsten wie Udo sagt: testen, testen, testen...