Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 6

Artikel: Faszination Bergtrekking

Autor: Tiefenbacher, Martin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992969

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mit einer Gruppe mit dem Zelt unterwegs

Faszination Bergtrekking

Über sich die aufgehende Sonne und vor sich ein atemberaubendes, spektakuläres Panorama – gewiss einer der Höhepunkte einer Wanderwoche in den Bergen. Das Besondere dabei: Übernachtet wird stets im Zelt! Glücksgefühle von seltener Intensität sind die Folge. Welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit eine derartige Unternehmung bei allen Mitgliedern einer Gruppe positive und nachhaltige Eindrücke hinterlassen, möchte dieser Beitrag aufzeigen.

Text und Fotos: Martin Tiefenbacher
J+S-Experte Wandern + Geländesport

Wer kennt sie nicht, die spannenden Schilderungen von Trekkings in Nepal, in den Anden oder in Neuseeland. Aber – es muss nicht gleich im Himalaja sein! Auch in der Schweiz lassen sich sogenannte «Great Walks» durchführen, anspruchsvolle Mehrtagestouren abseits der Zivilisation. Selbst bestandene Berggänger werden sich der ganz besonderen Faszination des Zelttrekkings nicht entziehen können, wenn für einmal auf einen Abstieg verzichtet wird und die Nächte nicht in einer Berghütte oder in einer Pension verbracht werden, sondern im Zelt oder gar unter freiem Himmel. Wer der Natur mit offenen Sinnen gegenübertritt und ihre Regeln akzeptiert, wird den Traum vom Bergabenteuer zu verwirklichen wissen.

Eine neue Dimension der Feriengestaltung

Aber nicht nur das «idyllische Biwak» mit Blick auf die höchsten Berge der Schweiz oder das Miterleben eines Sonnenauf- oder Sonnenunterganges vom Schlafsack aus machen den Reiz eines solchen Trekkings aus. Das Begehen abwechslungsreicher Routen fern von vielbegangenen Wegen führt ebenso zu einem neuen Naturverständnis wie das Beobachten von wilden Tieren oder das Wahrnehmen jener grossartigen Stille, wie sie nur abseits der Touristenströme zu erfahren ist. Ein währschaftes Risotto, gekocht auf dem leichtgewichtigen Benzinvergaserkocher, freundschaftliche Gespräche bis spät in die Nacht – wohlverstanden immer unter freiem Himmel – oder das nächtliche Staunen über den funkelnden Sternenhimmel sind prägende Elemente eines Zelttrekkings in den Alpen. Die Unmittelbarkeit, den Launen der Witterung ausgesetzt zu sein, die Möglichkeit, während einigen Tagen ein materiell bescheidenes Leben zu führen sowie das Einüben eines umweltbewussten und umweltgerechten Verhaltens zeigt eine vielen Menschen unbekannte Dimension der Feriengestaltung auf.

Für Bergerfahrene

Die Durchführung eines Bergtrekkings erfordert besondere Kenntnisse und Vorbereitungen. Diese äusserst anspruchsvolle Unternehmung eignet sich vor allem für Jugendliche und Erwachsene, die bereits an Wandertouren teilgenommen haben. Ein Trekking im Mittelland, im Jura oder in den Voralpen, sei es ein Wochenende oder eine mehrtägige Tour, ermöglicht es – ohne grössere Risiken einzugehen – erste Erfahrungen zu sammeln. Verfügt die verantwortliche Leiterin oder der Leiter einer Gruppe über fundierte theoretische Kenntnisse und praktische Fähigkeiten, kann der Schritt ins Gebirge gewagt werden.

...und sie tragen die harte, schwere Last.

Vorbereitungsphase

Das stetige Unterwegssein unter manchmal erschwerten Bedingungen stellt hohe Anforderungen an die Leitungspersonen und an die Teilnehmenden. Damit die positiven Seiten eines Bergtrekkings allen Mitgliedern einer Gruppe zugänglich gemacht werden können, bedarf es einer ganzen Reihe von gezielten, durchdachten Vorkehrungen. Zum Gelingen trägt das «Prinzip der Freiwilligkeit» entscheidend bei: Nur wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine gewisse Begeisterung aufweisen und sich ohne Überredungskünste motivieren lassen, kann mit Durchhaltewillen und allenfalls nötigem «Goodwill» gerechnet werden. Weiter sollten die Teilnehmenden frühzeitig, bereits während der Planungsphase eine aktive Rolle übernehmen. Gut möglich, dass ihre Meinungen und Anliegen das Touren-

programm beeinflussen und Mitbestimmung zu einem tragenden Element wird – ganz im Sinne einer teilnehmerzentriert ausgerichteten Unternehmung. Eine fruchtbare Zusammenarbeit kann bei der Auswahl und Bestimmung der Tour einsetzen, besonders dann, wenn mehrere Routen-Möglichkeiten zur Diskussion stehen. Aber auch die Länge der einzelnen Tagesetappen, die Zeitplanung oder die Gestaltung der wanderfreien Zeit sollte im Voraus mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern detailliert besprochen werden. Diese wissen somit genau, was auf sie zukommt, welche Erwartungen an sie gestellt werden. Sinnvoll erscheint auch das gemeinsame Festlegen des Menüplans und ein informatives Gespräch über die Ausrüstungsgegenstände, die während der Tour erforderlich sind. Erläuterungen über ein natur- und umweltgerechtes Verhalten im Gebirge und über die Risiken und Gefahren einer derartigen Unternehmung bereichern die Vorbereitungstreffen. Gewisse Aufgaben können und sollen wenn immer möglich an die Mitglieder der Gruppe delegiert werden, denn das erhöht das Zugehörigkeitsgefühl und verstärkt das Verantwortungsbewusstsein. Das Bestimmen des Fahrplans und die Organisation der Reise können ebenso wie das Bestellen und der Einkauf der Lebensmittel oder das Besorgen von allgemeinem Gruppenmaterial (Zelte, Kochutensilien usw.) einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmern übergeben werden.

Eine Gruppe führen

Eine Gruppe muss aber nicht nur bei den Vorbereitungen begleitet, sondern auch während der Tour umsichtig geführt werden. Da kann es von grossem Vorteil sein, wenn sich die Teilnehmenden bereits kennen und sie sich nicht zuerst durch die verschiedenen gruppendynamischen Phasen «durchzukämpfen» haben. Die Leitung ihrerseits wird sich überlegen müssen, wie weit sie sich von ihrer Funktion als Führungsperson zurücknehmen, ihre vielleicht dominierende Rolle bewusst verändern und den Teilnehmenden mit zunehmender Erfahrung mehr und mehr Verantwortung übergeben kann – immer aber im Bewusstsein um die Verpflichtung, die man als Leiterin oder Leiter übernommen hat.

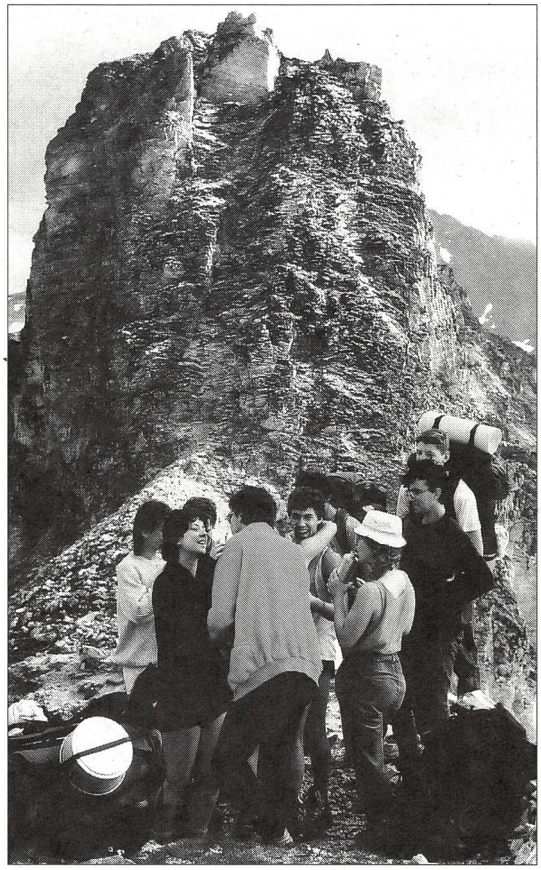
Vieles muss zuerst besprochen, eingeübt und kritisch hinterfragt werden: Wie nehmen wir Rücksicht auf die langsameren Wanderer? Bilden wir verschiedene «Leistungsgruppen»? Wann führen wir Pausenhalte durch? Wo warten wir aufeinander? Besteht eine Ausgewogenheit zwischen sportlicher Betätigung und Erholungsphasen? Sollen Zusatztouren für «Nimmermüde» durchgeführt werden? Halten alle die Hygieneregeln ein? Wer ist für das Kochen verantwortlich? Bilden sich verschiedene Gruppen, die sich gegeneinander abgrenzen? Wer bestimmt, wer mit wem zusammen das Zelt teilt? Wie steht es mit der Pünktlichkeit? Wie verhalten wir uns in kritischen Momenten (z.B. bei Wetterumschlag, wenn sich eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer verletzt hat, wenn die Wegverhältnisse ein Weiterkommen verunmöglichen, wenn jemand vorzeitig seine Leistungsgrenze erreicht hat und nicht mehr weiter mag usw.)?

Ganz wichtig: Die Leitung sollte über die psychische und physische Befindlichkeit der Teilnehmenden stets im Bilde sein, um wenn nötig rechtzeitig und adäquat eingreifen zu können – eine anspruchsvolle Aufgabe, die nur zu erfüllen ist, wenn die Leiterin oder der Leiter mit allen immer wieder das Gespräch sucht und das Geschehen während der Tour mit wachsamen, offenen Sinnen verfolgen kann. In einer kleinen Gruppe wird dies viel eher möglich sein. Deshalb eignen sich Bergtrekkings besonders für Gruppen bis zu etwa 8 bis 12 Personen. Aus eigener Erfahrung weiss ich, wie ungleich schwieriger die Führungsaufgabe bei einer grossen Teilnehmerzahl wahrzunehmen ist. Eine umfassende Betreuung erfordert besondere Fähigkeiten und ein ausgeprägtes Sensorium für das «Unausgesprochene». Eine Auswahl möglicher Beobachtungskriterien: Fühlt sich jemand leistungsmässig überfordert? Sind alle in der Grossgruppe integriert? Hat eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer mit kleinen Verletzungen (z.B. Blasen) zu kämpfen? Ist das Wohlbefinden beeinträchtigt, weil die Kälte in der Nacht einzelnen stark zusetzt?

Aber auch aus organisatorischen Gründen empfiehlt es sich, die Gruppengrösse zu beschränken: Oft kann es schwierig sein, auf vielleicht 2300 Metern Höhe einen geeigneten Übernachtungsplatz für mehr als drei bis vier Kleinzelte zu finden.

Flexibilität und Feinfühligkeit

Von der Leitung werden insbesondere ein ausgeprägtes Mass an Flexibilität, sich in ungewohnten Situationen behaupten zu können und die Fähigkeit, in bestimmten Fällen rasch Entscheidungen zu treffen, gefordert. Ein geübtes Auge auf gruppendynamische Prozesse, die sich während der Tour abspielen, erleichtert es der Leiterin oder dem Leiter, allfällig vorhandene Konflikte aufzugreifen, zum Dialog anzuregen oder wenn nötig mit «Fingerspitzengefühl» – behutsam – zu intervenieren, nach Möglichkeit in Absprache mit der Gruppe. Bewährt hat sich auch der «Tagesrückblick»: Abends nach dem Nachtessen sitzt die Gruppe zusammen und reflektiert kurz den zu Ende gehenden Tag; positive und negative Erfahrungen und Eindrücke werden vorgestellt, Ideen ausgetauscht, und gleichzeitig kann das Programm des folgenden Tages durchgesprochen werden.



Geschafft! Das Erreichen eines Passüberganges wird gefeiert.

Partnerschaftliche Entscheidungsfindung

Fühlen sich die Teilnehmenden von der Leitung ernst genommen und mit ihren Anliegen nicht allein gelassen, wird die Akzeptanz gefördert, auch nicht geplante, während des Trekkings aber plötzlich anstehende Entscheidungen gemeinsam und mit dem Einverständnis aller zu treffen (z.B. Zeitplanung neu vornehmen, Alternativrouten begehen, vorzeitiger Abbruch einer Tour). Meinungsverschiedenheiten, die für eine schlechte Stimmung

sorgen oder gar Machtansprüche, die in kritischen Momenten ausgespielt werden wollen, bilden ein zusätzliches Risiko, das es unter allen Umständen zu vermeiden gilt! Transparenz und Offenheit schaffen eine Atmosphäre des Vertrauens. Es ist für die verantwortliche Leiterin oder den Leiter von grosser Bedeutung, dass sich die Teilnehmenden bei allen Entscheidungsfindungen als mitspracheberechtigte Partner angesprochen fühlen, denn zugleich ist damit gewährleistet, dass auch in «spannungsgeladenen», kritischen Situationen der Wille zu einer konstruktiven Problemlösung und die Bereitschaft zu Kompromissen vorhanden sind und ein gutes Klima nicht unnötig getrübt wird. Auch hier gilt: Je mehr Mitglieder die Gruppe umfasst, umso anspruchsvoller ist die aktive Mitbestimmung und die Beschlussfassung unter den Teilnehmenden.

Vorbereitung ist (fast) alles...

Zu den Vorbereitungsarbeiten der Leitung gehören im Besonderen das Einholen von Informationen über die geplanten Routen und die Übernachtungsplätze, das Suchen von Alternativ-Wegrouten und Unterkünften bei allenfalls auftretenden misslichen Witterungsbedingungen und das Festlegen einer auf Unternehmungen im Gebirge ausgerichteten Notfallorganisation. Kurzfristig sind auch aktuelle Zustandsmeldungen über die zu begehenden Wege erforderlich (z.B. beeinträchtigt allenfalls Schnee das Begehen der Wanderwege oder das Benützen der Biwakplätze?), und die Wetterentwicklung sollte mit grösstmöglicher Aufmerksamkeit verfolgt werden. Eine mehrstündige Tour – mit vollgepacktem Rucksack! – anlässlich eines Vorbereitungstreffens ermöglicht es, eine Standortbestimmung der Interessenten vorzunehmen und hilft ihnen, sich richtig einzuschätzen. Diese «Vorsichtsmassnahme» trägt dazu bei, dass während der Trekkingtour kaum jemand teilnimmt, der leistungsmässig überfordert wäre und damit den Erfolg der Wandertage beeinträchtigen könnte. Zugleich bietet ein solcher «Test» auch die Gelegenheit, die Ausrüstung (z.B. Schuhe, Rucksäcke, Kleidung) rechtzeitig zu überprüfen.

Risiken und Gefahren

Unvorhergesehene Wetterumstürze stellen eine nicht zu unterschätzende Gefahr in den Bergen dar. Manchmal verändern sich die Witterungsverhältnisse schlagartig. Mit Gewittern, Schneefällen oder dichtem Nebel muss jederzeit gerechnet werden. Zeltübernachtungen im Schnee können für alle Teilnehmenden zu einem eindrücklichen Erlebnis werden, vorausgesetzt, man ist darauf vorbereitet!

Bei Trekkingtouren mit Übernachtungen im Zelt muss während des Rekognoszierens unbedingt eine Notunterkunft gesucht werden (Alphütte, Berghütte, Heustall u.a.), die ohne langen Anmarsch gefahrlos zu erreichen ist. Bei einem starken Gewitter kann ein Unterschlupf in einer Felsnische Schutz bieten.

Niemals sollte ein Zelt an exponierter Lage (z.B. auf einem Hügel, an steinschlaggefährdeten Hängen) aufgestellt werden. Bei der Wahl des Biwakplatzes ist auf die Bodenbeschaffenheit und die Geländeform zu achten (Mulden meiden).

Mit einem guten Regenschutz (der auch das Gepäck schützt, z.B. ein Rucksack-Nylonüberzug) kann notfalls auch bei Regenwetter gewandert werden, solange es die Wegverhältnisse zulassen. Bei starkem Nebel, Schneefall oder Orientierungsproblemen bedarf es schneller Entscheide: Anhalten und allenfalls ein Biwak einrichten, falls keine Gefahren lauern, oder umkehren.

Unfall- und Krankheitsprophylaxe: Alle Tätigkeiten sind bedächtig und überlegt vorzunehmen; Schürfungen, Schnittwunden, Verstauchungen (verursacht z.B. durch unvorsichtiges, schnelles Auf- oder Absteigen) sowie Verbrennungen (Vorsicht beim Hantieren mit Kochern) lassen sich weitgehend vermeiden. Die Leiterin oder der Leiter muss sich der Vorbildwirkung bewusst sein! Erkältungen kann vorgebeugt werden, wenn feuchte Kleider bei Pausen und beim Erreichen des Etappenzieles immer sofort gewechselt werden; die Reservewäsche ist oben im Rucksack aufzubewahren, geschützt in wasserdichten Säcken.

Hygieneregeln: Unmittelbar nach Ankunft am Biwakplatz wird gemeinsam ein Latrinenort bestimmt, der beim Verlassen mit Erde oder Steinen bedeckt wird. Alle waschen sich täglich, notfalls mit Schnee, das Geschirr ist stets sauber zu reinigen. Auch hier ist die Leiterin oder der Leiter Vorbild und ermuntert zur Nachahmung!

Zusammenfassung

Mit dem Zelt in den Alpen unterwegs – auch heute noch eines jener ganz besonderen Abenteuer, die nicht bloss oberflächlichen «fun» versprechen und für kurzfristige «action» sorgen, sondern zu einem nachhaltigen, tief wahrgenommenen Empfinden führen! Wenn die Tourenleitung mit der nötigen Voraussicht plant, über viel Verantwortungsbewusstsein verfügt sowie ihre technischen Kenntnisse einbringen und ihre sozialen Kompetenzen sinnvoll ausspielen kann, wird die Durchführung eines Bergtrekkings für alle Teilnehmenden zu einem jener begeisternden, faszinierenden Erlebnisse, die Menschen jeden Alters über Jahre hinweg beglücken.

Welch ein grossartiges Gefühl, umgeben und getragen von Gleichgesinnten, im warmen Schlafsack den Tagesanbruch mitzuverfolgen, der aufgehenden Sonne entgegenzublicken! – Motiviert? Wann führen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ein Bergtrekking mit einer Gruppe durch?

Für weitere Hinweise und ergänzende Informationen zur Durchführung von Bergtrekkings sowie für konkrete Tourenvorschläge steht der Autor gerne zur Verfügung.

Anregungen und Tipps

Jahreszeit

Meist sind Bergtrekkings ab Juli durchführbar, sofern es die Schneeverhältnisse zulassen. Wer sich in Höhen von über 2500 Metern aufhalten will, wird anfangs Juli möglicherweise noch etliche Zentimeter Schnee vorfinden, und die Benützung des (rekognoszierten) Biwakplatzes ist damit in Frage gestellt. Im Herbst beeindruckt die Farbenpracht der Natur. Allerdings sollte im Herbst auf Hüttentouren ausgewichen werden; für Übernachtungen im Zelt ist es oft doch zu kühl, und am späteren Nachmittag wird es bereits dunkel. Zudem muss im Oktober mit Schneefall bis in tiefere Lagen gerechnet werden.

Routenwahl

Die Gesamtstrecke muss der Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden angepasst sein. Tagesetappen zwischen 15 und maximal 30 Leistungskilometern mit einer Marschzeit von etwa vier bis acht Stunden haben sich bewährt, wobei eine tägliche Steigerung der Etappenlänge empfohlen wird. Ein Ruhetag, verbunden mit zwei Übernachtungen am gleichen Ort, eine «Minitour» oder ein zusätzliches Angebot für «Nimmermüde» machen das Programm noch attraktiver.

Zelt- oder Hüttentour?

In gewissen Regionen lassen sich auch reine Hüttentouren durchführen. Als Etappenziel ist jeweils eine SAC-Hütte oder eine private Berghütte vorgesehen. Vorteile gegenüber einer reinen Zelttour: Zelte, Schlafsäcke, Kocher

und ein Teil der Lebensmittel (bei Halbpension) müssen nicht mitgetragen werden, was zu einer grossen Gewichtsreduktion und Platzersparnis führt. Allerdings verteuert sich dadurch eine Trekkingtour, und der Reiz des Biwakierens in grosser Höhe geht verloren. Oft kann auch eine kombinierte Zelt- und Hüttentour organisiert werden: ein- oder zweimal wird in einer Hütte übernachtet, die übrigen Nächte verbringt die Gruppe im Zelt.

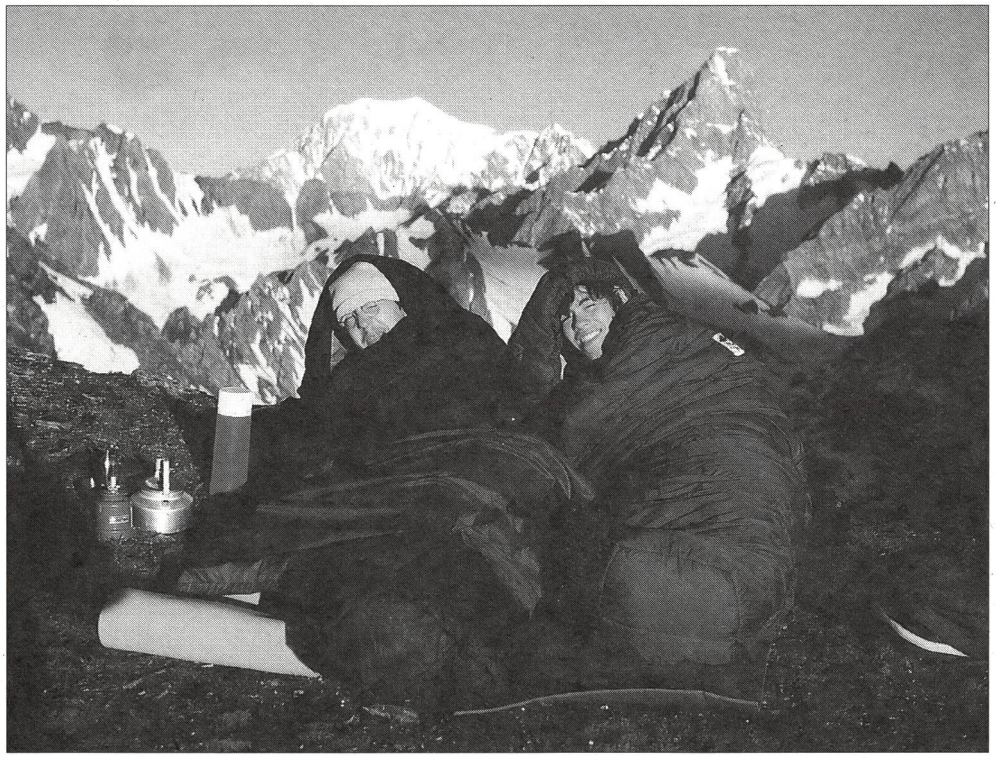
Rahmenprogramm
Ein später Aufbruch, verbunden mit einem erholsamen Ausschlafen, sofern es das Tagesziel zulässt, ein längerer Mittagshalt (z.B. eine «Siesta» auf einem Passübergang oder auf einem Berggipfel) oder eine frühe Ankunft am neuen Übernachtungsort ermöglichen den Teilnehmenden Ausgleichstätigkeiten zum Wandern und sorgen für ein inneres Gleichgewicht: Ein kühles Bad in einem Bach, kleine Spiele unterwegs, das Besichtigen eines Dorfes oder eines Museums, das Suchen nach Beeren, das Bestimmen von Pflanzen, die Musse zum Lesen eines Buches, genügend Zeit zum Verfassen von Tagebuchnotizen oder zum Nichtstun bereichern den Trekkingalltag.

Verhalten im Gebirge
Bei einem Bergtrekking sollte dem Vermitteln von vertieften Kenntnissen im Kartenlesen, Orientieren und Wetterbeobachten, im Abkochen und beim Lagerbau (Zelt, evtl. Feuerstelle, WC) genügend Beachtung geschenkt werden. Der Aufbau und die Förderung einer rücksichtsvollen Einstellung der Natur gegenüber und das Einüben des richtigen Verhaltens im Gebirge darf nicht vernachlässigt werden.

Rekognoszierung
Ein Bergtrekking bedingt eine langfristige Planung. Alle anspruchsvollen Wegstrecken müssen rekognosziert werden. Dies ist in den Bergen nur während der Sommermonate möglich; die geplanten Routen sollten – sofern realisierbar – bereits ein Jahr im Voraus möglichst zur gleichen Jahreszeit, in der die Tour stattfinden soll, auskundschaftet werden. Das Studium von Karten und Wanderbüchern ist eine sinnvolle Vorbereitungsarbeit, ersetzt aber das Rekognoszieren nicht.

Materielle Bescheidenheit
Das Abenteuer beginnt bereits beim Zusammenstellen der Ausrüstung. Beschränkung auf das Wesentlichste heisst die Devise, denn nur das Nötigste soll Platz im Rücksack finden; schliesslich muss die gesamte Ausrüstung über mehrere Tage mitgetragen werden, und wer will sich schon mit «Übergewicht» abmühen. Das erträgliche Maximalgewicht eines Rucksackes für Jugendliche liegt erfahrungsgemäss bei etwa 12 bis 15 kg, bei Erwachsenen zwischen 15 und 20 kg. Schwere Taschenlampen, überflüssige Ersatzwäsche, ein Walkman u.a. bleiben zuhause! Es braucht auch nicht jedes Gruppenmitglied eine eigene Fotoausrüstung mitzutragen.

Ausrüstung
Nicht immer lohnt sich die Neuanschaffung von Ausrüstungsgegenständen. Etliches kann ausgeliehen oder gemietet werden!



Qualitativ hochwertige, bequeme Wanderschuhe (z.B. Trekkingschuhe mit gutem Profil und verstärktem Schaft) sind Voraussetzung für ein möglichst beschwerdefreies Laufen. Ein robuster Wind- und Regenschutz (z.B. preislich recht günstige, atmungsaktive, wasser- und winddichte Jacken mit «Texapore-Beschichtung») und ein Faserpelzpullover gehören dazu, wobei dem «Schichtenprinzip» (mehrere dünne Kleidungsstücke übereinander tragen, was zu einer besseren Wärmeisolation führt) die nötige Beachtung zu schenken ist. Ein gut angepasster Rucksack mit Innentraggestell und breitem Hüftgurt erlaubt ein entspanntes Gehen. Ganz wichtig: Am ersten Wandertag ist genügend Zeit zu reservieren, um die Rucksäcke aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer genau einzustellen; maximal die Hälfte des Gewichtes sollte auf den Schultern lasten, die andere Hälfte übernehmen die Hüftknochen. Ein Volumen von 50 bis 70 Litern genügt zur Aufnahme der Ausrüstung für eine Woche. Daunenschlafsäcke sind zwar leicht und geben sehr warm, aber sie sind feuchtigkeitsempfindlich. Wer einen Daunenschlafsack besitzt, übernachtet ausschliesslich im Zelt. Liebhaber von Übernachtungen im Freien sind auf einen Schlafsack, gefüllt mit synthetischen Materialien angewiesen. Solche Kunstfaserschlafsäcke behalten bei Feuchtigkeit und Nässe einen Grossteil ihrer Isolationsfähigkeit und trocknen wesentlich schneller als Daunen. Eine Kompressionshülle verkleinert das Volumen des Schlafsackes etwa um die Hälfte. Eine qualitativ hochstehende Kunststoff-Unterlagsmatte oder eine aufblasbare Matte halten die Kälte vom Boden fern und sorgen für ein bequemes Liegen. Besser geeignet als ein Gas- oder Spritkocher ist ein Benzinvergaserkocher, weil er auch in grosser Höhe leistungsfähig bleibt und recht sparsam im Verbrauch ist. Mütze, Handschuhe und eine gute Sonnenbrille sollten ebenso wie geeignetes Kartenmaterial (Massstab 1:25 000), ein Kompass und eventuell ein Höhenmesser Bestandteil der Ausrüstung sein.

Die Erfahrung lehrt uns: Auch bei misslichen Witterungsbedingungen verhilft eine geeignete Ausrüstung zu unvergesslichen, stimmungsvollen Trekkingtouren! ■