


Campingzubehör

Was man zum Zelten braucht – und was nicht

Viele zieht es in die Natur – und zuvor zum Campingausstatter. Muss es wirklich das leichte Zelt sein, der teure Rucksack, das Mikrofaserhandtuch? Bleiben Sie fokussiert.

Von **Stella Hombach**17. Juli 2020, 14:40 Uhr / [19 Kommentare](#) / EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Raus in die Natur: je weiter weg von allen anderen, desto besser
© Gustafsson/plainpicture

Nach Wochen von Homeoffice und Homeschooling wollen viele Menschen nur noch eins: raus in die Natur. Je weiter weg von allen anderen, desto besser. Zu [Beginn der Ferienzeit \[https://www.zeit.de/2020/26/coronavirus-sommerferien-urlaub-normalitaet-reisen\]](https://www.zeit.de/2020/26/coronavirus-sommerferien-urlaub-normalitaet-reisen) berichten erste Outdoor-Läden bereits von Lieferengpässen. Die Firma Ortlieb aus Berlin etwa komme mit der Produktion kaum noch hinterher. Doch was muss man [zum Wandern \[https://www.zeit.de/entdecken/reisen/2020-05/wandern-reisen-beschaerungen-coronavirus-freiheit\]](https://www.zeit.de/entdecken/reisen/2020-05/wandern-reisen-beschaerungen-coronavirus-freiheit) wirklich mitnehmen und was kann getrost zu Hause bleiben? Braucht es die teure Isomatte? Wie wichtig ist das Schuhwerk? Und kann man den Campingkocher wirklich einfach durch eine Getränkedose ersetzen? Wir haben drei Experten nach ihrer Meinung gefragt.

Obwohl sich die drei nicht immer einig waren, herrschte bei einer Sache sofort Einvernehmen: Eine Stirnlampe darf auf keiner Wanderung fehlen. Die Anschaffung lohne sich schon in der ersten Nacht, in der man mal aufs Klo muss – beziehungsweise in die Natur.

1. Rucksack mit Tragesystem?

Aufwendiges Tragesystem, Deckelfächer zum Abnehmen, Lastenkontroll- und Kompressionsriemen, dick gepolsterte Gurte und Belüftungssysteme für den Rücken: Outdoor-Rucksäcke sind mit einer ganzen Menge Schnickschnack ausgestattet. "Alles überflüssig", findet Christine Thürmer. Die 53-Jährige gehört zu den meistgewanderten Menschen weltweit und ist gerade auf dem Weg nach Sizilien. Ihr neues Buch *Weite Wege wandern* ist gerade erschienen. Zum Wandern braucht es ihrer Erfahrung nach nicht mehr als "einen Sack" mit zwei Schultergurten, den man oben zumachen kann. Stabilisiert wird er durch das Gepäck: "Nach unten kommt der Proviant", erklärt Thürmer. Der Schlafsack polstere den Rücken, Isomatte und Zelt fixieren die Seiten. Die verbleibenden Hohlräume werden mit Socken und Kleidung gefüllt.

Für Menschen, denen es vor allem darum geht, sich an einem schönen Fleck niederzulassen und die deshalb auf ihren 700-Seiten-Roman nicht verzichten wollen, ist das nichts, findet hingegen Marco Plass. "Wer mehr als zehn Kilo schleppt, braucht einen Rucksack mit ordentlichem Tragesystem", erklärt er. Plass ist selbst geübter Wanderer und bietet im Westerwald Survival-Trainings an. "Das Tragesystem stabilisiert die Rückseite", erklärt er, "und verteilt die Last ausgewogen auf Rücken und Hüfte." Wichtig sei auch, dass der Rucksack groß genug ist. Denn alles, was außen am Rucksack festgebunden ist, wackle rum, erhöhe dadurch die Verletzungsgefahr und koste beim Laufen Energie.

2. Daunenschlafsack?

"Nein", sagt Plass. Daunen seien zwar leichter und kaum voluminös. Zum Zelten in Deutschland reiche ein konventioneller Schlafsack aus Kunstfasern aber aus. Wichtig beim Kauf sei die Komforttemperatur. Diese gibt an, bis zu welcher Gradzahl ein gesunder Durchschnittsmensch mit dem Schlafsack nicht friert. Für Reisen in gemäßigttem Klima empfiehlt er eine Komforttemperatur von fünf Grad.

"Daunen haben sogar einen Nachteil", verrät Wanderin Thürmer: "Einmal nass geworden können die teuren Federn verkleben und verlieren ihre Isolationsfähigkeit." Denn gewärmt werde der Körper nicht durch das Füllmaterial des Schlafsacks, sondern durch die Luft, die sich in diesem fängt. "Synthetikfüllungen aus Polyester sind hingegen wasserabstoßend und haben daher eine längere Lebensdauer", erklärt Thürmer. Wer dennoch Daunen haben

möchte, sollte auf artgerechte Haltung der Gänse achten. Viele Federn werden nämlich noch immer aus dem Lebendrupf gewonnen.

Wer Gewicht sparen möchte, dem empfiehlt Thürmer einen sogenannten Quilt. Das ist eine Decke, die am unteren Ende mit einem Reißverschluss zu einer Fußbox zugemacht werden kann und am Rücken offen ist. Die könne man sich einfach selbst nähen und wärme ebenfalls.

3. Isomatte im Sommer?

Egal ob Quilt, Synthetik oder Daunen: Kein Schlafsack wärmt die Körperseite, auf der man liegt. "Das Körpergewicht presst die Luftkammern des Schlafsacks zusammen und dadurch geht die Isolierung verloren", erklärt Bergsteiger Mario Bornschein vom Berliner Outdoor-Laden Der Aussteiger. Die Isomatte sei daher ein absolutes Muss. Die braucht auch nicht teuer sein. "Eine einfache Matte aus Schaumstoff reicht vollkommen aus", meint er. Einziger Nachteil: "Wer abends nicht gut schläft oder durch das viele Sitzen am Computer eh schon Rückenschmerzen hat, ist mit Schaumstoff nicht gut beraten", erklärt Bornschein. Der Körper gewöhne sich zwar mit der Zeit an den harten Untergrund, die Schlafqualität leide dennoch. Die Matten aus Schaumstoff lassen sich außerdem nicht komprimieren und sind daher schwer zu transportieren. Menschen, die so wenig wie möglich tragen wollen und denen ihr Schlaf viel wert ist, rät Bornschein daher zu selbstaufblasbaren Matten. Die ließen sich nicht nur gut verstauen, sondern seien auch dicker und dadurch weicher. Nach dem Urlaub könne man sie einfach zur Gästematratze umfunktionieren.

Wer Gewicht sparen will, nimmt die kleinste Größe: "Solange man in gemäßigttem Klima unterwegs ist, muss lediglich der Torso auf der Matte liegen", erklärt Thürmer: "Der Kopf liegt auf den Klamotten und die Füße auf dem Rucksack." Das halte ausreichend warm.

4. Campingkocher?

Im Internet gibt es Dutzende Bauanleitungen, mit denen man sich aus alten Konservendosen einen Kocher basteln kann. So haben es schon vor 150 Jahren US-amerikanische Wanderarbeiter gemacht, sogenannte *hobos*. Alles, was man braucht, ist eine leere Metalldose. "An die Seiten werden Löcher für die Sauerstoffzufuhr gebohrt; kleine Äste, Rinde oder Zapfen dienen als Brennmaterial", erklärt Wanderin Thürmer. Wer es leichter haben will, dem empfiehlt Survival-Trainer Plass dann aber doch den Gaskocher – entweder mit Ventil- oder mit Stechkartusche. Die bekomme man schon für 20 Euro das Stück. Für die Stechkartuschen brauche man allerdings noch einen Adapter, sonst könne man den Kocher zum Transport nicht abschrauben. Sogenannte

Multifuel-Kocher für Brennstoffe wie Benzin und Diesel seien mit rund 200 Euro um einiges teurer. Statt über den Adapter füllt man den Brennstoff direkt in den Tank des Kochers, der auch bei Minusgraden verlässlich brennt. "Bei Wanderungen im Sommer ist die billige Variante jedoch vollkommen ausreichend", erklärt Plass.

Autan oder Asche?

5. Teure Wanderstiefel?

"Nein", sagt Thürmer. Für Wanderer seien die sogar von Nachteil. "Denn Wanderschuhe sind in der Regel aus schwerem Leder und jedes Gramm, das die Füße zusätzlich heben müssen, kostet Energie." Der steife Schuh wirke zudem wie ein Korsett und zwinge den Fuß, bei jedem Schritt dieselbe Bewegung zu machen. Muskeln, Knochen und Sehnen würden dadurch immer gleich belastet, was schnell zu Ermüdung, Blasen und zum Abrieb der Haut führe. Sie rät daher zu sogenannten Trailrunning-Schuhen, das sind Laufschuhe mit stärkerem Profil und meist aus atmungsaktivem Material. Die sind laut Thürmer nämlich nicht nur leichter, ihr Gewebe ist auch flexibler, wodurch der Fuß je nach Bodenbeschaffenheit anders abrollen kann. Anders als teure Lederstiefel müssen Trailrunner auch nicht eingetragen werden. "Nach 800 bis maximal 1.500 Kilometern ist die Dämpfung allerdings für gewöhnlich dahin und ein neues Paar muss her", erklärt Thürmer.

Aber schützt ein Stiefel nicht besser davor, umzuknicken? "Das kann man in Wanderschuhen ebenso", sagt Expeditionsführer Plass. Wer Angst hat, hinzufallen, dem raten die beiden zu Trekkingstöcken. Die sorgen für Gleichgewicht, entlasten zusätzlich die Gelenke und helfen sogar beim Kirschenpflücken. Nicht nützlich seien die leichten Trailrunner allerdings im Winter oder wenn man schweres Gepäck geschultert hat. Ein schwerer Rucksack erfordere festes Schuhwerk, sagt Plass. Sonst sei die Belastung für Untrainierte im Knöchelbereich zu groß.

6. Teller und Besteck?

"Teller und Gabel können getrost zu Hause bleiben", erklärt Bornschein – ebenso wie das teure Taschenmesser mit 100 Funktionen. Gegessen und getrunken wird aus dem Topf oder einer größeren Tasse, das Brot mit einem einfachen Messer geschnitten. Das Besteckset sei überflüssig. In Outdoor-Läden wird oft auch Besteck mit überdurchschnittlich langem Stiel verkauft. "Den Langlöffel braucht nur, wer auf Trekkingnahrung steht", erklärt Bornschein. Die werde nämlich direkt aus der Verpackung gegessen.

Wer morgens Kaffee braucht, dem rät er, das Pulver in der Tasse aufzukochen

und zu warten, bis es sich absetzt. Wem das nicht schmeckt, der könne sich natürlich auch einen Espressokocher mitnehmen. Das koste zwar Platz, aber im Urlaub wolle man ja nicht auf alles verzichten. Den verschiedenen Varianten von Wasserfiltern kann Bornschein hingegen nichts abgewinnen: Wasser aus dem See oder einer Quelle könne man schließlich abkochen. Auch mit einer einfachen UV-Lampe ließen sich potenzielle Keime töten. "Einen teuren Filter brauchen nur diejenigen, die direkt aus der Pfütze trinken möchten", sagt der Aussteiger.

7. Regenhosen?

In Outdoor-Läden gibt es für den Rucksack, aber auch für Handy, Handtuch und Buch spezielle Schutzhüllen. "Billiger sind Müllsäcke oder Gefrierbeutel", sagt Wanderin Thürmer. Für den Rucksack empfiehlt sie die dicken Beutel für Gartenabfall aus dem Baumarkt. Wichtig sei nur, dass der Plastiksack etwas größer und länger ist als der Rucksack. So könne man die Öffnung entweder zudrehen oder einschlagen.

Mit Müllbeuteln lässt sich auch die teure Regenhose ersetzen: "Das sieht zwar nicht so chic aus, schützt aber genauso gut", so Thürmer. Einziger Nachteil: Wer die Säcke nach dem Gebrauch wegschmeißt, produziert unnötigen Abfall. Dazu sind die Säcke nicht atmungsaktiv. Im schlimmsten Fall werde man also doch nass, sagt Pass, nicht von außen, sondern von innen durch den Schweiß. Er rät daher zum Mehrfachgebrauch oder doch zum gekauften Regenschutz. "Fürs Wandern und Campen reicht die Billigversion vollkommen aus", meint er.

8. Superleichtes Zelt?

Die Low-Budget-Variante ist das *Cowboy Camping*, das Schlafen unter freiem Himmel. Ungemütlich wird das allerdings bei Regen. Also vielleicht doch das Zelt: Besonders beliebt sind momentan solche aus *Dyneema Composite Fabric* (DCF), die schnell mal bis zu 400 Euro kosten. "Die sind extrem leicht und reißfest", erklärt Wanderin Thürmer. Da das Material kaum nachgibt, müssten die Zelte auch kaum nachgespannt werden.

Wer regelmäßig Zelten geht, für den ist die teure Variante allerdings von Nachteil. "Wie das Material sind die Nahtstellen nicht elastisch, wodurch sie unter Druck schnell reißen", erklärt Thürmer. Je öfter man das Zelt aufschlägt, desto mehr werden die Nähte strapaziert. Trotz ihres stolzen Preises haben DCF-Zelte also eine geringere Lebensdauer. Einfache Zelte aus einer Mischung von Silikon und Nylon (sogenanntes Silnylon) seien oft besser geeignet.

9. Autan oder Asche?

Konventionelle Varianten gegen Stechmücken sind das altbewährte

Mückennetz sowie Autan. Die Selfmade-Version: "Man reibt sich Asche gemischt mit etwas Wasser auf die Haut", erklärt Survival-Trainer Plass. Der Geruch schreckt die Mücken ab. Wem das zu blöd ist, dem empfiehlt er Rainfarn, auch Wurmkraut genannt. Die Pflanze mit den gelben Blüten wächst in Deutschland nahezu auf jedem Feld und verströmt ebenfalls einen Geruch, den Mücken nicht mögen. Einfach einen Strauß ans Zelt hängen (nicht auf die Haut reiben).

10. Mikrofaserhandtücher?

Mikrofaserhandtücher werden als perfekte Campingbegleiter beworben. Die Tücher sind leicht, sollen schnell trocknen und besonders saugfähig sein. Wanderin Thürmer und Expeditionsführer Plass können ihnen dennoch wenig abgewinnen. Die dicken brauchen beim Trocknen genauso lange wie die konventionellen; die dünnen tupften das Wasser lediglich ab, finden die beiden. Thürmer nimmt zum Abtrocknen daher einfach ein Bandana, also ein Kopftuch aus Baumwolle; Plass ein einfaches Handtuch aus Baumwolle. Aussteiger Bornschein findet die Mikrofasern dagegen gut.