

## AUSRÜSTUNGSLISTE FÜR TREKKINGTOUREN MIT ZELT

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Trekkingrucksack  | <input type="checkbox"/> Geld  |
| <input type="checkbox"/> Rucksack-Regenhülle   | <input type="checkbox"/> Taschenmesser   |
| <input type="checkbox"/> Wanderstöcke  | <input type="checkbox"/> Kompass   |
| <input type="checkbox"/> Wanderschuhe/-stiefel   | <input type="checkbox"/> Höhenmesser   |
| <input type="checkbox"/> Outdoor-Sandalen  | <input type="checkbox"/> Karten/GPS-Gerät  |
| <input type="checkbox"/> Hardshelljacke (wasserdicht und atmungsaktiv)                                   | <input type="checkbox"/> Handy/Smartphone  |
| <input type="checkbox"/> Hardshell-Hose (wasserdicht und atmungsaktiv)                                   | <input type="checkbox"/> Papier/Stift  |
| <input type="checkbox"/> Softshelljacke  | <input type="checkbox"/> Evtl. Buch  |
| <input type="checkbox"/> Fleecepullover/-jacke   | <input type="checkbox"/> Outdoor-Kocher mit Kochmittel<br>(Spiritus, Benzin, Gaskartuschen)            |
| <input type="checkbox"/> Trekkinghose  | <input type="checkbox"/> Kochgeschirr  |
| <input type="checkbox"/> Kurze Hose  | <input type="checkbox"/> Trinkbecher   |
| <input type="checkbox"/> Langarm-Trekkinghemd  | <input type="checkbox"/> Tiefer Teller   |
| <input type="checkbox"/> 2 Funktions-T-Shirts  | <input type="checkbox"/> Outdoor-Besteck   |
| <input type="checkbox"/> 2–3 Paar Socken   | <input type="checkbox"/> Schneebesen/Kochlöffel  |
| <input type="checkbox"/> 2x Funktionsunterwäsche   | <input type="checkbox"/> Kleines Geschirrtuch  |
| <input type="checkbox"/> Evtl. lange Unterhose   | <input type="checkbox"/> Wassersack  |
| <input type="checkbox"/> Halstuch  | <input type="checkbox"/> Feuerzeug   |
| <input type="checkbox"/> Evtl. Mütze, Handschuhe, Schal  | <input type="checkbox"/> Trekkingmahlzeiten  |
| <input type="checkbox"/> Sonnenhut/Käppi   | <input type="checkbox"/> Evtl. Nudeln, Reis, Couscous, Gries, Fertigsaucen                             |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille mit Brillenband  | <input type="checkbox"/> Müsli- oder Energieriegel, Nüsse, Trockenobst, Schokolade                     |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme   | <input type="checkbox"/> Zelt inklusive Zeltzubehör (Unterlage, verschiedene<br>Heringe, Reparaturset) |
| <input type="checkbox"/> Anti-Mückenspray  | <input type="checkbox"/> Isomatte  |
| <input type="checkbox"/> Waschzeug mit Outdoor-Seife   | <input type="checkbox"/> Schlafsack  |
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste, Zahnpasta   | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Kosmetikartikel nach persönlichem Bedarf<br>(Gesichtscreme, Körperlotion, etc.) |  |
| <input type="checkbox"/> Toilettenpapier   |  |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher   |  |
| <input type="checkbox"/> Hygieneartikel nach persönlichem Bedarf   |  |
| <input type="checkbox"/> Medikamente nach persönlichem Bedarf  |  |
| <input type="checkbox"/> Ausweis   |  |



## INFOS ZUM TREKKINGRUCKSACK

Ein Trekkingrucksack besitzt ein Packvolumen zwischen 50 und 90 Litern. Da du viel Gewicht trägst, solltest du unbedingt auf eine optimale Anpassung des Tragesystems achten – also: auf zum Fachhändler! Für Frauen gibt es speziell an die weibliche Anatomie angepasste Modelle.

Tatonka bietet zum Beispiel den **Yukon** an, bei dem du zwischen 50, 60 und 70 Litern Packvolumen wählen kannst. Er ist mit dem für hohe Lasten ausgelegten V2-Tragesystem ausgestattet, das einen sicheren, kraftschlüssigen Sitz und durch die Air Mesh-Polsterung eine gute Belüftung gewährleistet. Umfangreiche Ausstattungsmerkmale bringen das gesamte Gepäck sicher und geordnet unter. Der zugehörige Damen-Rucksack heißt **Isis** und wird mit 50 und 60 Litern Packvolumen angeboten.

### Hier haben wir weitere Infos für dich:

- **Tragen mit System: Trekkingrucksäcke richtig packen**
- **Tourenausrüstung leicht gemacht: So sparst du beim Gepäck**

## INFOS ZUR OUTDOORBESKLEIDUNG

**Hardshell** trotzt nicht nur Regen, Sturm und Schnee, sondern ist auch sehr atmungsaktiv und hält der hohen Beanspruchung durch das Tragen des Rucksacks stand.

**Softshell** ist die perfekte Allround-Bekleidung für Outdoorer – leicht, winddicht, wasserabweisend, wärmend, atmungsaktiv und bequem.

**Fleecebekleidung** wärmt optimal und trocknet sehr schnell.

**Trekkingbekleidung** (Hemd/Bluse, Hose) wird aus schnell

trocknenden Stoffen gefertigt, ist häufig mit UV-Schutz versehen und durch funktionale Schnitte und Verarbeitung sehr bequem. Sie bietet dir die Möglichkeit, wichtige Ausrüstungsgegenstände an leicht zugänglichen Stellen unterzubringen (zum Beispiel Kartentasche am Hosenbein). **Funktionsunterwäsche** transportiert den Schweiß schnell vom Körper weg und du läufst nicht Gefahr, nass herumlaufen zu müssen.

### Hier haben wir weitere Infos für dich:

- [Hardshell oder Softshell – Was ist das Richtige für deine Tour?](#)
- [Wie pflegt man Funktionsbekleidung?](#)



**Extra-Tipp:** Bei Tatonka findest du **modische und funktionale Outdoorbekleidung** aus hochwertigen Hardshell- und Softshell-Materialien, funktionelle Fleece- und Trekkingbekleidung.

## INFOS ZU ZELTEN

Wenn du dein Zelt auf dem eigenen Rücken tragen musst, sollte es natürlich besonders leicht sein. Bist du alleine unterwegs, empfiehlt sich ein Einmannzelt – wanderst du hingegen in der Gruppe, muss das Zelt auf die Personenanzahl ausgelegt sein. Tatonka bietet dir eine Vielzahl an **hochwertigen Zelt-Modellen** an.

Solltest Du dich vor dem Kauf eines Zeltes umfassend informieren wollen, empfehlen wir dir unser Zelthandbuch. Darin findest du viele nützliche Tipps rund ums Zelten. Lade dir das **Tatonka-Zelthandbuch gleich als pdf-Datei** runter.

### Hier haben wir weitere Infos für dich:

- [Basiswissen: Zeltpflege und -lagerung](#)
- [Basiswissen: Zeltreparatur](#)