

Ausrüstungsliste für Trekkingtouren mit Zelt

- Trekkingrucksack
- Regenhülle
- Wanderstöcke
- Wanderstiefel
- Outdoor-Sandalen
- Funktionsjacke
- Funktionshose
- SoftShell
- Fleecejacke oder -pullover
- Trekkinghose
- kurze Hose
- Trekkinghemd
- 2 Funktions-T-Shirts
- 2-3 Paar Socken
- Funktionsunterwäsche 2x
- ggf. lange Unterhose
- Halstuch
- ggf. Mütze, Handschuhe, Schal
- Sonnenhut/ -mütze
- Sonnenbrille mit Brillenband
- Sonnencreme
- Mückenmittel
- Waschzeug mit Outdoor-Seife
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Kosmetikartikel nach persönlichem Bedarf (Gesichtscreme, Körperlotion etc.)
- Toilettenpapier
- Taschentücher
- Hygieneartikel nach persönlichem Bedarf (Tampons, Binden, Kondome etc.)
- Medikamente nach persönlichem Bedarf
- Ausweis
- Geld
- Taschenmesser
- Kompass
- Höhenmesser
- Karten
- Handy
- Papier+Stift
- evtl. Buch
- Kocher mit Kochmittel (Spiritus, Benzin, Gaskartuschen)
- Kochgeschirr
- Trinkbecher
- tiefer Teller
- Outdoor-Besteck
- Schneebesen/ Kochlöffel
- kleines Geschirrtuch
- Wassersack
- Feuerzeug
- Trekkingmahlzeiten
- ggf. Nudeln, Reis, Couscous, Gries, Fertigsaucen
- Müsli- oder Energieriegel, Schokolade, Nüsse
- Zelt inklusive Zeltzubehör
(Unterlage, verschiedene Heringe, Reparaturset)
- Isomatte
- Schlafsack

Infos zum Rucksack:

Ein Trekkingrucksack besitzt ein Packvolumen zwischen 50 und 90 Litern. Da man viel Gewicht trägt, sollte man 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 z.B. **Yukon** an, bei dem man zwischen 50, 60 und 70 Litern Packvolumen wählen kann. 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. Das zugehörige Damenmodell heißt **Isis** und wird mit 50 und 60 Litern Packvolumen angeboten.

Infos zur Bekleidung:

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

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

Fleecebekleidung ist ein Muss für jedes Trekkingabenteuer: Sie wärmt optimal und sie trocknet sehr schnell.

Trekkingbekleidung (Hemd/ Bluse, Hose) wird aus schnell trocknenden Stoffen gefertigt und ist durch funktionale Schnitte und Verarbeitung sehr bequem. Sie bietet die Möglichkeit, wichtige Ausrüstungsgegenstände an leicht zugänglichen Stellen unterzubringen (z.B. Kartentasche am Hosenbein).

Funktionsunterwäsche transportiert den Schweiß schnell vom Körper weg man läuft nicht unangenehm nass herum.

In der TATONKA-Bekleidungskollektion finden Sie hochwertige Funktionsbekleidung, SoftShelljacken, eine große Auswahl an funktioneller Fleecebekleidung sowie Trekkingbekleidung.

Infos zu Zelten:

Wenn man das Zelt auf dem eigenen Rücken tragen muss, sollte es natürlich besonders leicht sein. Ist man allein unterwegs, empfiehlt sich ein Einmannzelt – wandert man als Gruppe, muss das Zelt auf die Personenanzahl ausgelegt sein.

Für Touren in den Bergen sollte man ein Kuppelzelt oder Geodät wählen.

TATONKA bietet eine Vielzahl an Modellen an – stöbern Sie einfach mal unter der Rubrik [Produkte](#).

Wenn Sie sich vor dem Kauf eines Zeltes umfassend informieren wollen, empfehlen wir Ihnen das neue TATONKA-Zelthandbuch. Darin finden Sie viele nützliche Tipps rund ums Zelten. Als pdf-Datei unter [downloads](#) oder bestellen unter info@tatonka.com