

2. Schritt: Ausrüstung

Bei der Nachhaltigkeit von Ausrüstungsgegenständen reicht es nicht aus, dass sie „ohne Umweltgifte“ produziert oder unter „ökosozial verantwortlichen“ Prinzipien verarbeitet oder gehandelt worden sind. Nachhaltigkeit erfordert darüber hinaus, wenn schon Ressourcen für die Herstellung verbraucht wurden, dass die Ausrüstungsgegenstände möglichst lange haltbar sind, eine robuste Behandlung vertragen und – dass sie repariert werden können.

Unabhängig davon gilt ein Prinzip: Alles steht und fällt mit dem Wetter. Die scheinbar härteste Wildnis-Tour abseits von Wegen kann harmlos sein, wenn das Wetter mitspielt. Die scheinbar harmloseste Wanderung entlang der markierten Pfade kann sehr hart werden, wenn es tagelang stürmt oder regnet.

Die meisten Wanderinnen und Wanderer stellen ihre Ausrüstung daher – um gut gegen Regen geschützt zu sein - „von oben nach unten“ zusammen. Statt umgekehrt, von unten nach oben. Das Wichtigste sind nämlich trockene Füße. Nichts ist unangenehmer, als tagelang in ewig feuchtkalten Stiefeln unterwegs zu sein. Ein Anorak oder eine Hose lässt sich nötigenfalls über Nacht auf einer Hütte trocknen. Mit Stiefeln klappt das nicht so einfach. Deshalb sollte ihnen ein gesondertes Budget gehören. Die meisten hochschaffigen **Trekkingstiefel** der skandinavischen Marken (wie Lundhags, Bergans/Haglöf, Viking, Hanwag) kosten zwischen 250 und 450 Euro. Allerdings: Ist man auf einer Hüttentour auf dem Kungleden oder Padjelantaleden unterwegs, reichen fürs Erste auch die Berg- und Trekkingstiefel mitteleuropäischer Hersteller (wie etwa Meindl) oder auch - aus der Trail Running-Szene kommend -, die diversen HOKA One One Trekkingschuhe (Sky Kaha).

Im Übrigen ist es nun mal so, dass selbst der noch so teure **Anorak** (muss in der Länge über den Podex ragen) auf Dauer nicht halten kann, was er verspricht. Etwa, wenn man unterwegs in eine Wetterlage gerät, die dem mehrstündigen Aufenthalt in einer Autowaschanlage entspricht. Ist zwar selten, kann aber vorkommen. Wohl demjenigen/derjenigen, der/die dann in 100 Prozent **Woll-Unterwäsche** unterwegs ist (z.B. von Dilling, Woolpower oder Devold). Wolle wärmt nämlich auch dann noch, wenn sie feucht ist. Gleiches gilt für **Wollsocken**. Und die entsprechend taugliche **Trekking-Hose** (Fjällräven, Haglöfs, Lundhags, Helly Hansen oder Mammut) kann man bei wirklich schlechtem Wetter um eine Regenschutzhose und bis zu den Knien reichende Gamaschen ergänzen.

Wichtig zu wissen: Wenn ich in Skandinavien bin und Ausrüstung (nach)kaufe, schaue ich zwar immer auch auf die Internetseiten von www.naturkompaniet.se oder www.xxl.se , aber viel lieber noch besuche ich lokale Händler, die ihre Shops mit „Jagd & Fiske“ oder mit „Järn“ überschrieben haben (das sind Läden für Jäger und Fischer respektive Eisenwaren-Händler mit einer entsprechenden Abteilung).

Wie dem auch sei, die Ausrüstung bleibt im Grunde immer dieselbe (siehe Ausrüstungsliste), ob man nun drei oder acht Tage unterwegs ist. Der jeweilige Gewichtsunterschied wird eher durch die Menge an Lebensmitteln verursacht, die man mitnimmt, nicht aber von Ausrüstungsteilen. Lediglich bei Zelttouren kommen Kocher, Zelt und andere Lager-Utensilien hinzu.

Und damit zunächst zu weiteren Gegenständen, die mir für Skandinavien-Neulinge am wichtigsten erscheinen. Erfreulicherweise muss ich mich über **Zelte** am wenigsten auslassen. Ich habe noch keinen Mitteleuropäer getroffen, der sich mit einem sturmuntauglichen oder schwergewichtigen Zelt nach Skandinavien getraut hätte. (Siehe dazu u.a. bei www.vaude.com oder www.hilleberg.com oder www.bergans.com). Ein Drei-Saison-Zelt genügt. Um winterliche Zelttouren durchzuführen, bedarf es einer gesonderten Erfahrung. Ich habe übrigens in all den Jahren nie eine Zeltunterlage benutzt – 500 bis 700 Gramm zusätzliches Gewicht. Das müssen die (eh teuren) Zelte abkönnen und tun es auch.

Mit dem richtigen **Rucksack** ist es neuerdings schwieriger geworden. Benötigt wird ein Volumen von zwischen 50 und 70 Liter. Je nach Körperstatur des Trägers/der Trägerin und Vorhaben oder Länge der Tour. Die berühmten „35 +10“-Rucksäcke reichen meist nicht aus. Irgendwas muss dann immer außerhalb des Rucksacks befestigt werden und „bembelt“ so durch die Gegend. Im ungünstigen Fall bleibt man deshalb irgendwo hängen, sobald ein Pfad durch dichtes Unterholz führt.

Ich selbst bin unverändert mit einem **Tragegestellrucksack** unterwegs, den ich mir 1976(!) in Schweden gekauft habe und der bis heute mein treuer Begleiter ist. Das Gewebe, die Reißverschlüsse und die Schweißnähte am Alurahmen sind unverändert funktionstüchtig. Lediglich die Schultergurte und den Hüftgurt habe ich erneuert. Ich liebe es einfach, dass es beim Tragegestellrucksack einen Abstand gibt zwischen dem Rücken des Trägers und der Rucksack-Außenhaut (Luftzirkulation) und, dass der Hüfttragegurt nicht im Rucksack integriert ist, sondern individuell eingestellt werden kann. Insgesamt also: Ein super Tragekomfort, weil ich das Rucksackgewicht perfekt auf die zwei Schultern und die beiden Hüftknochen verteilen kann.

Der Nachteil (heutzutage): Das Leergewicht meines Rucksacks liegt (inkl. dem Packsack und den Gurten) bei gut zwei Kilo. Im Gegensatz dazu gibt es mittlerweile **Leichtgewicht-Rucksäcke** (zwischen 600 und 1000 Gramm), die sich mehr und mehr durchsetzen (siehe www.zpacks.com sowie www.ferrino.it) und unter der Überschrift *lightweight*, *ultralight* und *hyperlite* zum Non-Plus-Ultra erklärt werden – auch in Skandinavien. Hergestellt werden die superleichten und offenbar sehr strapazierfähigen Leichttrucksäcke aus entweder Ripstop Nylon oder aus Dyneema (eine Chemiefaser auf der Basis von Polyethylen mit ultrahoher Molekülmasse – angeblich stärker als Stahl).

Alle Wanderinnen und Wanderer, denen ich in den vergangenen zwei Jahren begegnet bin, waren mit ihren Leichtgewichten sehr zufrieden. Ich selbst habe noch keine Erfahrung damit gemacht, sammle aber gerne weitere Kommentare dazu, die ich - sofern Einverständnis vorliegt – hier veröffentlichen würde.

Kochen auf einer Zelttour: Vor vielen Jahren waren Gaskartuschen-Kocher noch nicht zu empfehlen (weil sie damals bei Minusgraden nicht funktionierten). Seit es jedoch Gasmischungen aus Propan und Isobutan gibt, sind sie eine erwägenswerte Alternative (www.primusoutdoor.de) zu meinem ebenfalls seit vierzig Jahren zum Einsatz kommenden,

unkaputtbaren und mit Spiritus betriebenen Sturm-Kocher schwedischer Herkunft (www.trangia.se), für den es mittlerweile übrigens auch einen Gasbrenner-Einsatz gibt. Gas ist wesentlich leichter als Spiritus (das erst bei minus 90 Grad Celsius gefriert), aber leider nehmen manche Gaskartuschen-Benutzer ihren leeren Kartuschen nicht wieder mit raus. Meist werden sie einfach auf den Hütten zurückgelassen.