



TREKKING CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Rucksack richtig einstellen, Etappen kumulativ planen und über mehrere Tage gesund unterwegs bleiben.

1. TREKKINGRUCKSACK: PASSFORM Wichtigkeit: Hoch

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Rückenlänge	Hoch	C7 bis Beckenkamm messen – entscheidet über die passende Größe, nicht deine Körpergröße.
Volumen	Mittel	30–50 L für Hütten-Trekking, 50–70 L für Zelt-Trekking mit Selbstversorgung.
Hüftgurt	Hoch	Trägt bei korrekter Einstellung 80–90 % des Gewichts – nicht deine Schultern.
Wasserfilter	Mittel	Nur „absolut 1 Mikrometer“ hält Giardien und Cryptosporidien zuverlässig zurück.

2. SICHERHEIT ÜBER MEHRERE TAGE Wichtigkeit: Hoch



Symptome ernst nehmen: Kopfschmerz plus Übelkeit oder Schwindel: Aufstieg stoppen, im Zweifel absteigen statt abwarten.



Wasser doppelt sichern: Filter allein schützt nicht zuverlässig vor Viren – in Risikogebieten chemisch oder mit UV nachbehandeln.



Abend-Ritual nutzen: Beine hochlegen, dehnen, direkt nach der Etappe ausreichend essen und trinken – das ist das Zeitfenster für Regeneration.



Faire Logistik wählen: Vage Antworten zu Trägerlast oder Rettungsprozeduren sind ein Warnsignal – seriöse Veranstalter beantworten das klar.

3. ERSTE ETAPPEN RICHTIG ANLEGEN Wichtigkeit: Hoch



Konservativ etappieren: Leichtere Etappe an Tag 1 und am letzten Tag, die anspruchsvollste in der Mitte, wenn der Körper eingespielt ist.



Mit Gewicht trainieren: Rucking-Einstieg bei rund 10 % Körpergewicht – Gewicht und Distanz nie in derselben Woche steigern.



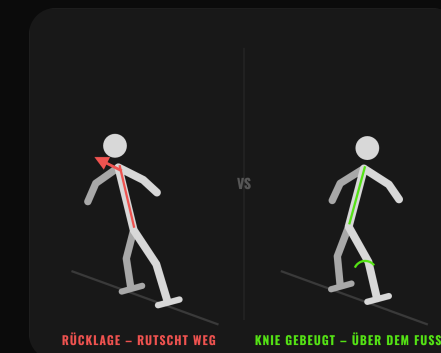
Alles vorher testen: Trainier mit demselben Rucksack, denselben Schuhen und Socken, die auch auf Tour zum Einsatz kommen.

4. HÖHENTREKKING & LOGISTIK Wichtigkeit: Mittel

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Akklimatisation	Oberhalb 3.000 m maximal 300–500 m Schlafhöhen-Zuwachs pro Nacht, plus ein Ruhetag pro 1.000 Höhenmeter.
Diamox	Senkt das AMS-Risiko um rund 48 % – ergänzt langsames Aufsteigen, ersetzt es aber nicht.
Faire Trägerlast	12,5–15 kg Nettolast pro Gast gilt als fair – frag aktiv nach Kälteschutz, Versicherung und Rettungsprozeduren.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: ABSTIEG MIT STOCKTECHNIK SCHONEN Wichtigkeit: Hoch



Konzept: Ab Tag 2 trägst du die Ermüdung des Vortags mit – Rücklage im Abstieg kostet dich an Mehrtagestouren doppelt: Sturzrisiko und schnellere Ermüdung.

Tipp: Oberkörper leicht vorlagern statt zurücklehnen. Stöcke bergab länger einstellen und aktiv vor dem Körper aufsetzen – senkt die Spitzenbelastung im Knie um 12–25 %.

FAKTOR 2: FÜSSE VOR KOMFORT Wichtigkeit: Hoch

Konzept: Der Sockentyp ist ein eigenständiger Risikofaktor für Blasen, nicht nur der Schuh – Feuchtigkeit ist der zentrale Treiber.

Tipp: Socken schon bei leichter Feuchtigkeit wechseln. Abends zwei Minuten Fußcheck, Hotspots präventiv tapen, bevor die Blase entsteht.

FAKTOR 3: TEMPO STATT GEWICHT ALS ERSTER HEBEL Wichtigkeit: Mittel

Konzept: Muskelschäden aus Bergab-Belastung erreichen ihren Höhepunkt erst 24–72 Stunden später – meist genau an Tag 2 oder 3.

Tipp: Die knackigste Etappe an den Anfang oder ans Ende legen. Ab rund fünf zusammenhängenden Tagen einen echten Ruhetag einbauen.



PRO-TIPP: Der erste Tourentag fühlt sich am leichtesten an – die Ermüdung ist kumulativ und trifft dich meist erst an Tag zwei oder drei. Leg die härteste Etappe nie ans Ende, wenn dein Körper schon mehrere Vortage im Gepäck trägt.