

Ausrüstungs-/Kauftipps:

Bekleidung:

Unterwegs hat sich das klassische Zwiebelprinzip aus verschiedenen Bekleidungsschichten bewährt. Wir empfehlen Dir als unterste Schicht Unterwäsche aus feinsten Merinowolle von *Icebreaker* oder *Super Natural*. Wenn es heiß ist, fühlt sich Merino-Unterwäsche angenehm kühl und trocken an und ist frei von Schweißgeruch, da dieser absorbiert wird und dann verdunstet. Bei Kälte spenden die feinen Schichten der Merinokleidung schwerelose Wärme und Schutz gegen sich ändernde Wetterbedingungen. Merino-Unterwäsche kratzt nicht und ist gleichzeitig sehr pflegeleicht. Sie kann bei 40 ° C in der Waschmaschine gewaschen werden und darf sogar in den Trockner.

Eine zweite Kleidungsschicht zur Wärmeisolation kann z.B. eine Fleecejacke sein. Die äußere (dritte) Bekleidungsschicht dient dem Wetterschutz gegen Wind und Niederschlag – eine klassische Funktionsjacke, je nach Einsatzzweck mit unterschiedlichen Ausstattungsdetails. Alternativ kann auch eine Softshell sinnvoll sein.

In wärmeren Gefilden ist leichte Travel-Kleidung sehr angenehm und praktisch. Diese transportiert Feuchtigkeit nach außen, hat einen UV-Schutz, ist nach der Wäsche ruckzuck trocken und auch noch bügelfrei.

Zip-Off-Hosen sind sehr sinnvoll, da unterwegs bei zunehmender Wärme einfach die lange Hose in eine Shorts verwandelt werden kann.

Zur Vorbeugung gegen durch Mücken oder Zecken übertragene Erkrankungen schützt Bekleidung mit eingearbeitetem, nichtauswaschbarem Mücken-/Zeckenschutz von *Craghoppers* vor Malaria, Denguefieber, Borreliose, FSME.



BIWAK City

Der modische Outdoor-Laden
Haarenstraße 55 · 26122 Oldenburg
city@biwak.de · Fon 0441-36 18 28 00

BIWAK Outdoor
Equipment

Der kompetente Outdoor-Ausrüster
Lange Straße 91 · 26122 Oldenburg
info@biwak.de · Fon 0441-2 64 22

Schuhe:

Hier stellt sich zuerst die Frage: wo und wie möchtest Du die Schuhe einsetzen? Unterschiedliche Regionen stellen genau wie die verschiedenen Einsatzbereiche (Spaziergehen, Wandern, Bergsteigen) bestimmte Ansprüche an einen Wanderschuh. Er soll Dich schützen, unterstützen, trotzdem bequem sein, keine Blasen verursachen oder unangenehm drücken. Dein Fuß und Dein zukünftiger Lieblings-Schuh müssen zueinander passen, daher solltest Du Wanderschuhe immer im Laden in Ruhe und ausgiebig probieren. Wir bieten eine große Auswahl führender Wanderschuh-Hersteller mit unterschiedlichen Leisten für viele verschiedene Fußtypen von klein bis groß, schmal bis extrabreit, auch für „Problemfüße“ wie beispielsweise Hallux Valgus.

Tipp: Neue Wanderschuhe solltest Du unbedingt vor der Reise einlaufen. Unternimm nicht gleich eine Gewalttour damit, lieber regelmäßig täglich ein Stündchen über mehrere Tage verteilt. Gibt es doch einmal Probleme mit dem Schuh, lindern Tape oder Blasenpflaster Beschwerden.

Auch ganz wichtig: gut gepolsterte Wandersocken aus Merinowolle mit Kunstfaseranteil erhöhen den Fuß- und Tragekomfort, sorgen für relativ trockene Füße und verhindern dadurch auch eine schnelle Blasenbildung.

Rucksack:

Auch hier gilt: der Trekking- oder Wanderrucksack muss passen. Wir führen eine sehr große Auswahl renommierter Hersteller. Bei uns im Laden kannst Du die Rucksäcke mit Gewicht probieren. Du solltest vergleichen und einen Eindruck von den Trageeigenschaften bekommen. Wir können die richtigen Einstellungen vornehmen und den Sitz kontrollieren. Schließlich soll Dir der Rucksack nicht zur Last fallen...

Tipp: So packst Du richtig: das Schwerste mittig und nahe am Rücken, Leichteres drum herum. Möglichst so wenig wie möglich außen anbringen.

Verschiedenfarbige Packbeutel erleichtern Dir das Sortieren.

Hast Du an Regenhülle, Spanngurte und einen Transportsack für den Flughafen gedacht?



BIWAK City

Der modische Outdoor-Laden
Haarenstraße 55 · 26122 Oldenburg
city@biwak.de · Fon 0441-36 18 28 00

BIWAK Outdoor
Equipment

Der kompetente Outdoor-Ausrüster
Lange Straße 91 · 26122 Oldenburg
info@biwak.de · Fon 0441-2 64 22

Schlafsack:

Mit einem warmen, kuscheligen Schlafsack kannst Du entspannt so manch kühler Nacht entgegensehen. Wichtig ist, dass der Schlafsack für die Region, die Du bereisen möchtest, die entsprechende Isolation gewährleistet. Ob der Schlafsack mit Daune oder Kunstfaser gefüllt sein soll, ist meistens vom Geldbeutel oder Einsatzgebiet abhängig. Zudem wissen Gewichtsfetischisten einen klein verpackbaren Schlafsack sehr zu schätzen. Daune bietet immer noch das beste Verhältnis von Gewicht, Packmaß und Wärmeleistung. Kunstfaser ist dort überlegen, wo eine hohe Feuchtigkeit die Bauschfähigkeit der Daune beeinträchtigen könnte. Verschiedene Formen (Decke, Mumie, Ei) sorgen für Bequemlichkeit und Schlafkomfort. Modelle mit Stretchzonen ermöglichen Bewegung im Schlafsack ohne einzuengen und lassen keine Wärmeverluste entstehen. Überzeuge Dich bei uns von den Möglichkeiten durch Probeliegen Deines neuen Schlafsackes.

Tipp: Luft wird in den Kammern des Schlafsackes gehalten (Loft, Bauschfähigkeit). Luft isoliert. Um die Bauschfähigkeit Deines Schlafsackes zu erhalten, lagere ihn locker im dazugehörigen Netzbeutel oder in einem Kopfkissenbezug. Inletts aus Seide oder Baumwolle z. B. von *Cocoon* erhöhen oftmals den Schlafkomfort und schützen den Schlafsack vor Verschmutzung. Fleece-Inletts peppen den Schlafsack temperaturmäßig auf.

Liegematten:

Mittlerweile gibt es sehr komfortable Isomatten (insbesondere für diejenigen, die nicht auf Gewicht und Packmaß achten müssen) von schmal und dünn bis breit und dick, so dass Du auch unter dem Sternenhimmel sehr gut gebettet bist.

Tipp: Selbstaufblasende Matten sollten nicht aufgerollt, sondern entspannt gelagert werden.

Direkte Sonneneinstrahlung verbunden mit großer Hitze z. B. während des Transportes im Auto in südlichen Gefilden mögen die Matten nicht. Hier achte bitte darauf, dass sie im Schatten liegen, sonst droht die Gefahr einer Ablösung des Außenmaterials vom Schaumkern.

Baumwollüberzüge z. B. von *Cocoon* schützen die Matte beim Gebrauch und dienen gleichzeitig als Bettlaken.

Vorsorglich ein Reparaturset mitnehmen

BIWAK *City*

Der modische Outdoor-Laden
Haarenstraße 55 · 26122 Oldenburg
city@biwak.de · Fon 0441-36 18 28 00

BIWAK *Outdoor
Equipment*

Der kompetente Outdoor-Ausrüster
Lange Straße 91 · 26122 Oldenburg
info@biwak.de · Fon 0441-2 64 22

Zelte:

Ob Ein-Personen-Leichtgewichtszelt oder geräumiges Familienzelt – wir haben einiges am Lager und bauen die Zelte (sofern gewünscht) im Laden mit Dir auf.

Tipp: Spezielle Böden erfordern spezielle Heringe: aus Holz, Eisen, Stahl oder Aluminium. Auch Tarps (Sonnensegel, die als „Vorzelt“ dienen), Zeltunterlagen (sehr wichtig, sie verlängern die Lebensdauer des Zeltbodens) und Flickzeug halten wir für Dich parat. Reparaturhülsen und Ersatzheringe sowie Ersatzstangen (einzelne Segmente) mitzunehmen lohnt sich.

Outdoorküche:

Unter freiem Himmel zu schnippeln und zu brutzeln (als Sternekoche ☺) ist besonders schön. Auch mit einfachen Mitteln kannst Du leckere Mahlzeiten zubereiten.

Für den Abwasch danach ist die Ortlieb-Faltschüssel unentbehrlich.

Tipp: Über die Möglichkeiten der Brennstoffbeschaffung im Reiseland unbedingt vor Reisebeginn informieren.

Für die meisten Kocher gilt: ein guter Windschutz erhöht die Leistung des Kochers und verringert den Verbrauch von Gas oder Benzin. Die Sturmkocher der schwedischen Firma Trangia haben ihn bereits integriert.



BIWAK City

Der modische Outdoor-Laden
Haarenstraße 55 · 26122 Oldenburg
city@biwak.de · Fon 0441-36 18 28 00

BIWAK Outdoor
Equipment

Der kompetente Outdoor-Ausrüster
Lange Straße 91 · 26122 Oldenburg
info@biwak.de · Fon 0441-2 64 22