

## Presseinformation

(Abdruck frei – bitte senden Sie uns im Falle einer Veröffentlichung ein Belegexemplar zu.)



Neu im Conrad Stein Verlag:

### Trekking ultraleicht

von Stefan Dapprich und Stefan Kuhn

ISBN 978-3-86686-654-6

8., aktualisierte Auflage 2020

160 Seiten, 47 farbige Abbildungen

10 Illustrationen und Diagramme

€ 9,90

Erscheinungstermin: Juli 2020

#### Schluss mit schwerem Gepäck: Trekking ultraleicht

Beim Trekking entscheidet oft das Gewicht der Ausrüstung darüber, ob die Tour zum unvergesslichen Naturerlebnis oder zu einer endlosen Schinderei wird, bei der man nur noch ans Ziel kommen will. Wie man beim Gepäck am besten Gewicht sparen kann, ohne auf Sicherheit und Komfort zu verzichten, zeigt das Buch „Trekking ultraleicht“ aus dem Conrad Stein Verlag.

Nicht nur Anfänger machen den Fehler, viel zu viel mitzunehmen, auch erfahrene Trekker sind oft mit Lasten von 20 kg und mehr unterwegs. Abgesehen von extremen Unternehmungen muss derart schweres Gepäck jedoch nicht sein. Mit den Tipps der Ultraleicht-Trekker Stefan Dapprich und Stefan Kuhn ist es möglich, das Gewicht des Rucksacks fast zu halbieren.

Nach einer kurzen Einleitung zu Vorteilen des ultraleichten Unterwegsseins und allgemeinen Tipps zum Umstieg auf „Trekking ultraleicht“ gehen die Autoren Schritt für Schritt die ganze Ausrüstung durch: Für jeden Ausrüstungsgegenstand – von Rucksack, Zelt und Schlafsack über Kocher und Proviant bis hin zu Bekleidung und sonstigem Zubehör – wird eine leichte Alternative gesucht. Der Leser erhält einen Überblick, welche die leichtesten Outdoorprodukte auf dem Markt sind und wo man diese kaufen kann. Er erfährt auch, welche Alternativen es zur teuren High-Tech-Ausrüstung gibt und wie man durch Mehrfachverwendung, Selbstbau und geschickten Einsatz viele Kilogramm und Euro sparen kann. Packlisten und zahlreiche praxiserprobte Tipps helfen dem Trekker – aber auch dem Kanufahrer, Radwanderer und Bergsteiger – dabei, seine Touren und auch sich selbst auf „ultraleicht“ umzustellen.

*Die Autoren:* Der promovierte Naturwissenschaftler **Stefan Dapprich** ist in seiner Freizeit ein begeisterter Wanderer und Trekker. In den letzten Jahren hat er seine gesamte Ausrüstung Schritt für Schritt optimiert und versucht auch heute noch bei jeder Tour, den Rucksack ein wenig leichter zu packen. **Stefan Kuhn**, Journalist und Blogger aus München, nutzt seine Freizeit überwiegend für mehrwöchige Wanderungen. Auf seinen Trekkingtouren hat er das Gewicht seiner Ausrüstung nach und nach reduziert und dabei auch eigene Ultraleicht-Kochsysteme entwickelt. Für den Conrad Stein Verlag verfasste er auch den Ratgeber „Kochen ultraleicht“.

Benötigen Sie weitere Texte, Bilder oder sonstiges Material? Dann melden Sie sich bei mir!

Conrad Stein Verlag, Kiefernstraße 6, 59514 Welver, [www.conrad-stein-verlag.de](http://www.conrad-stein-verlag.de)  
Ansprechpartnerin Presse: Amrei Risse, Tel.: 02384/963912, [a.risse@conrad-stein-verlag.de](mailto:a.risse@conrad-stein-verlag.de)

