

# Anfänger sucht neues Hängemattensetup

Anfänger sucht neues Hängemattensetup

... so oder so ähnlich lautet eine oft gelesene Überschrift in diesem Forum. Und auch wenn es nur wenige Antworten gibt, die immer richtig sind, so lassen sich doch einige Entscheidungskriterien benennen. Dies ist ein Versuch davon.

Dabei gilt erstens: Alles, was hier steht, steht auch schon woanders. Oft ausführlicher und besser erklärt. Und zweitens: Das einzig wesentliche Kriterium am Schluss lautet: Wenn du gut darin schläfst, dann hast du alles richtig gemacht. Und zwar auch dann, wenn andere (mich eingeschlossen) dir anderes empfehlen.

Richtig ist aber auch: Schlaue Menschen lernen nicht nur aus den eigenen, sondern auch aus den Fehlern anderer. Dennoch kann es passieren, dass ein und dasselbe Setup bei selber Größe, Statur und Schlafgewohnheiten für den einen funktioniert und für den anderen nicht. Daher ist es empfehlenswert, vorher verschiedene Setups zu testen. Zu deinem großen Glück bist du in einem Forum gelandet, in dem es viele hilfsbereite Hängemattenschläferinnen und -schläfer gibt. Und wenn es vom Wohnort her passt, werden sie dir voller Stolz ihre Setups vorführen. Nutze das.

Alle folgenden Überlegungen beziehen sich auf eine so genannte Gathered End Hängematte (auch GE abgekürzt).

Daneben gibt es weitere [Hängemattenarten](#), wie z.B. Brückenhängematten und Querhängematten (auch Querlieger genannt). Und dann natürlich die eher „klassischen“ Modelle, wie z.B. die mexikanischen Matten. Auf diese alle gehe ich hier jedoch nicht ein.

## Die Hängematte

### Und die Größe zählt doch

Einer der entscheidenden Faktoren ist deine Körpergröße. Da du in GE Hängematten ca. 15-20 Grad diagonal liegst, müssen diese eine gewisse Länge und Breite haben. Kaum jemand hier wird dir eine Hängematte empfehlen, die kürzer als 10,5 Fuß (320cm) ist. Es sei denn du bist ein Kind oder sehr klein. Bist du über 190cm groß, solltest du dich nach einer 12 Fuß-Matte umsehen.

Damit ist nicht gesagt, dass du nicht auch in einer kleineren Matte schlafen kannst. Umgekehrt jedoch wird ein Schuh draus: Größere Matten sind i.d.R. komfortabler.

Faustregel: Bis 185cm Körpergröße kann eine 11 Fuß Matte passen.

### Guter Stoff?

Die nächste Frage lautet: Schläfst du hart oder weich?

Schläfst du eher hart, dann solltest du nach einer Hängematte Ausschau halten, die einen Stoff mit 70den hat oder doppellagig ist. Liegst du eher weich, dann kommst du vielleicht auch mit einem 40den Stoff hin. Einen dünneren Stoff empfinden viele Hängerinnen und Hänger hier als zu dehnbar.

### Rechts oder links oder egal?

Ohne vorher in einer Hängematte gelegen und geschlafen zu haben, lässt sich die eigene bevorzugte Liegerichtung kaum feststellen. Kopf links, Beine rechts? Oder doch lieber umgekehrt? Kennst du deine Liegerichtung, dann kannst du eine entsprechende Matte auswählen. Es gibt aber auch symmetrische Hängematten, in denen beides geht. In beiden Fällen entscheidet hierüber i.d.R. weniger der Schnitt der

Matte als vielmehr der des (integrierten) Mosikonetzes.

### **Und was ist mit den Mücken?**

Es gibt Hängematten mit integriertem Moskitonetz und ohne. Die Hängematten ohne Netz sind natürlich leichter. Entscheidest du dich für ein Modell ohne Netz, lässt sich immer noch ein separates Netz dazu kaufen. Bist du oft in Gebieten mit vielen Mücken unterwegs, sind die Modelle mit Netz praktischer.

### **Das Gewicht**

Gehörst du zur Ultraleicht-Fraktion, dann sind Hängematten vielleicht überhaupt nicht deine erste Option. Es gibt durchaus Hänger, die ihr Setup auf „richtig leicht“ optimiert haben, aber Setups von der Stange werden i.d.R. schwerer sein, als wenn du mit einem leichten Zelt oder mit einem Tarp losziehst.

### **Volumen und Packmaß**

Ein weiteres Kriterium ist das Packmaß, bzw. das Volumen. Betrachtet man die Hängematte allein, dann gibt es schon kleinere Unterschiede. Spätestens aber wenn Underquilt (oder Isomatte), Topquilt und Tarp hinzukommen, ist es wichtig, das ganze Setup im System zu betrachten. Im Idealfall im Zusammenspiel mit der übrigen Ausrüstung.

Hier ist zunächst wichtig: Planst du einen Thruhike oder fährst du mit dem Auto von Campingplatz zu Campingplatz?

### **Der Preis**

Jetzt erst kommen wir zum Geld, welches du ausgeben kannst oder möchtest. Denn der Preis variiert aufgrund deiner nun definierten Anforderungen. Vermutlich wirst du jedoch zwischen 80 und 100 Euro nur für die Hängematte ausgeben müssen – oder mehr. Bei 80 bis 100 Euro liegst du preislich bei einem Import aus China mit passabler Qualität (Stand 06/2023). Möchtest du es etwas individueller oder aus Europa, dann liegst du schnell beim doppelten bis dreifachen Preis. Kaufst du einen Import aus den USA, dann können noch Steuern und Zölle oben drauf kommen.

Wissen solltest du auch, dass es keine Raketenwissenschaft ist, eine Hängematte zu nähen. Es ist wirklich einfach und andere machen das auch.

### **Die Aufhängung**

Bis jetzt hast du dir nur Gedanken über deine Hängematte gemacht. Um die Bäume (deine besten Freunde) zu schonen, sind Baumgurte in Zollbreite (25mm) common sense. Zu deinem großen Unglück gibt es unzählige Arten, deine Hängematte aufzuhängen. An dieser Stelle mache ich es mir einfach und verweise auf das Buch „The Ultimate Hang“ von Derek Hansen. Außerdem gibt es ja auch noch dieses bekannte Portal mit den vielen Videos (Empfehlenswert sind die Videos von Shug. Einer der Dinosaurier in der Hängemattenszene.) Und dann gibt es natürlich auch noch dieses Forum. Oder du kaufst dir Spider/Poly Straps mit Dutch Clips aus Titan und Beetle Buckles. Und ja, es geht leichter, aber kaum teurer. Und genial ist es ebenfalls.

## **Die Isolierung**

Grundsätzlich hast du zwei (oder drei) Möglichkeiten nachts warm zu bleiben. Viele Einsteiger starten mit einer Isomatte, die sie in die Hängematte legen. Denn erstens haben sie diese schon und zweitens empfinden sie ihre Nutzung als flexibler. Bei manchen Brückenhängematten funktionieren Isomatten gut. Bei Querhängematten sind sie sogar notwendig. Bei Gathered End Hängematten dagegen gibt es eine komfortablere Variante.

Die zweite Variante ist die Variante mit einem Underquilt (oft abgekürzt mit UQ). Ein UQ wird unter die Hängematte gehängt und sieht aus wie ein halber Schlafsack. Der Vorteil: Die Isolierung behält ihren Loft und damit auch ihre Isolierwirkung. Außerdem schmiegt sich der UQ von unten schön an deinen Körper.

Die dritte Variante ist eine (Woll-)Decke oder ein Fell, welches du in die Hängematte legst. Bei warmen Temperaturen mag das reichen. Bei kalten Temperaturen kann es eine schöne Ergänzung sein.

### **Daune oder Kunstfaser**

Für UQs gibt es unterschiedliche Füllungen. Für welche du dich entscheidest, hängt von deinem Reiseziel ab, der Reisezeit, dem dir zur Verfügung stehenden Volumen, dem Gewicht und deinem Kontostand.

Daune ist in der Regel leichter, kleiner zu verpacken und teurer. Und Daune ist anfälliger bei hoher Luftfeuchtigkeit.

Hinzu kommt, dass bei kalten Temperaturen dein nächtlicher Körperschweiß in der Isolierung kondensiert. Wird Daune nass, verliert sie ihre Bauschkraft und damit ihre Isolationswirkung. Kunstfaser dagegen behält ihre (wenn auch verminderte) Isolationswirkung.

### **Symmetrisch oder asymmetrisch**

Bei UQs gibt es verschiedene Formen. Neben halben (kürzeren) UQs gibt es vor allem symmetrische und asymmetrische. Kennst du deine bevorzugte Liegerichtung, dann kannst du einen asymmetrischen UQ nehmen und so etwas Gewicht, Volumen und Geld sparen.

### **Temperaturbereich**

Gerade bei UQs empfiehlt es sich, einen mit mehr Reserven zu kaufen. Sollte er zu warm sein, lässt er sich immer noch lockern. Ist er zu kalt, frierst du.

## **Topquilt (Oder Schlafsack)**

Nehmen wir einmal an: Unter deiner Hängematte hängt ein UQ. Aber womit deckst du dich zu? Natürlich kannst du erst einmal deinen vorhandenen Schlafsack weiter benutzen. Das funktioniert.

Die Alternative wäre ein Topquilt (TQ). Das ist ein Schlafsack „ohne Rücken“. Erstens benötigst du diesen nun nicht länger, weil dich der UQ so schön von unten wärmt. Zweitens kannst du in einen TQ leichter rein- und rausschlüpfen. Drittens sparst du etwas Gewicht.

Bist du jedoch häufiger unter 0 Grad Celsius unterwegs, dann könnte ein Schlafsack trotzdem angenehmer sein, da dieser die warme Luft besser hält.

Auch hier gibt es Modelle aus Kunstfaser oder Daune. Weitere Faktoren sind Breite und Länge.

## **Das Tarp**

Dein Hängemattensetup ist erst mit einem Tarp vollständig. Hier funktioniert ebenfalls eine ca. 3,5x3m Baumarktplane, auch wenn diese möglicherweise weniger sexy ist. Wichtiger aber als Material und Farbe ist die Größe. Hast du eine 11 Fuß-Matte, dann solltest du auch ein 11-Fuß Tarp wählen. Entscheidest du dich für eine 12 Fuß-Matte, dann sollte das Tarp entsprechend länger sein.

Im Idealfall überragt dein Tarp deine Hängematte auf jeder Seite um ca. 30cm. Das schützt dich vor Regen.

### **Die Form**

Ob du ein Tarp mit oder ohne Türen wählst, hängt vom Wetter und von deinem Sicherheitsempfinden ab. Rechnest du mit viel Regen und Wind, dann könnte ein Tarp mit Türen sinnvoller sein. Andernfalls reicht auch ein Tarp in Trapezform. Diese sind leichter, oft günstiger und sie bieten dir einen bessern Blick nach draußen – und von draußen nach drinnen.

Außerdem gibt es Tarps, die asymmetrisch aufgespannt werden.

### **Die Aufhängung**

Es gibt sehr viele Möglichkeiten dein Tarp aufzuhängen. Die Schnur, mit der das geschieht, nennt man Ridgeline (oft RL abgekürzt). Es gibt durchgehende (Continuous Ridgeline) und geteilte Ridgelines. Und manche befestigen ihr Tarp auch rechts und links an den Baumgurten.

## **Wenige letzte Worte**

Ich hoffe, dieser kleine Leitfaden hilft dir, dich dabei zu orientieren, welche Faktoren du berücksichtigen solltest. Du hast gemerkt, dass die Antwort auf die Frage: „Was ist das beste Setup?“ viel von deinen Vorlieben abhängt. Ob du darin gut schläfst, musst du dann selbst herausfinden.

Außer bei den Baumgurten bin ich dir eine Hersteller- oder gar Modellempfehlung schuldig geblieben. Eine Übersicht über die allermeisten Hersteller findest du jedoch hier ([Hängematten-Hersteller](#)).

Stand 6/2023