



Packliste für Deine Trekkingtour

Tagelang durch menschenleere Wildnis wandern, das Leben im Freien genießen und wenn es Nacht wird ein gemütliches Schlaflager errichten – ein Wildnistrekking bietet viel Gelegenheit die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und Ruhe zu finden. Unsere Packliste soll Dir dabei helfen, die nötigen Dinge dafür im Gepäck zu haben. In unserem Fall ist Packen aber nicht einfach Packen. Alles will wohl ausgewählt sein. Wir sollten reduzieren, denn alles was in Deinen Rucksack wandert, wandert auf Deinem Rücken mit. Nimm es als erste Übung zu einem bewussten Umgang mit den Dingen, die Dich wirklich auf der Reise begleiten sollen. Gern beraten wir Dich hierzu.

Kleidung

- Wanderstiefel (Kategorie B)¹
- Wandersandalen²
- 2 Paar Woll- oder Wandersocken
- 1 Paar lange Unterwäsche
- Trekkinghose (ggf Zip-Off)
- Jogginghose o.Ä.
- kurze Hose³
- 2 T-Shirts/Unterhemden
- 2 Woll- oder Fleecepullover bzw. -jacke
- dünne Daunenjacke
- Hardshell/Regenjacke
- Regenhose
- Mütze, Handschuh, Buff/Schal
- leicht Kopfbedeckung (Hut, Tuch etc.)
- Mosquitohut⁴
- Badesachen

Hygiene Gesundheit

- Handtuch (klein bis mittelgroß) 1 Stück
- Kulturbeutel mit Minimalausstattung¹²
- Sonnenschutz
- Insektenschutz¹³
- Toilettenpapier
- persönliche Medikamente

Notfall Kit

- Gürteltasche¹⁴ mit:
- 1x Rettungsdecke
- 1x Blasenpflaster/Tape
- 1x Verbandpäckchen
- Ausweiskopie
- Bleistift
- Schnitzmesser
- Feuerzeug/Streichhölzer
- reißfeste Schnur 5 Meter
- Notfallmedikamente¹⁵

Verpflegung

- Essschüssel⁵
- Tasse
- Besteck (1x Gabel, 1x Löffel)
- Trinkflasche

Trekkingausrüstung

- Rucksack (65 + 10 Liter)
- Rucksackregenhülle⁶
- (Trekkingstöcke)⁷
- Gewebeplane⁸ 2x3m
- Heringe⁹ 10 Stück
- stabile Schnur 5 Meter
- Isomatte¹⁰ (ideal Schaumstoff)
- Schlafsack¹¹ (Komfortbereich mind. 0°C)
- Moskitonetz
- Stirnlampe

Sonstiges

- Personalausweis
- Gesundheitskarte
- Impfnachweis
- Alle Tickets (wasserdicht verpackt)
- Bankkarte
- Mobiltelefon wasserdicht verpackt
- 1-2 Stift(e)
- kleines Notizheft

Notizen



ELAN e.V. | Brähler Str. 52 | 99084 Erfurt | www.elanev.de | 0361 5512863

Packliste für Deine Trekkingtour

Darum kümmern wir uns...

Die hier aufgeführten Dinge sind Teil des Gruppenmaterials, das wir einpacken und während der Tour unter den Teilnehmenden aufteilen werden.

Rund ums Lager

- Töpfe
- Kocher
- Gruppentarp
- Axt/Säge

Orientierung

- GPS Gerät
- Kartenmaterial
- Kompass

Sicherheit

- Erste Hilfe Set
- Notfalltelefon
- Fotoapparat

- 1 | Deine Wanderschuhe sollten wasserdicht sein und robustes Leder als Außenmaterial haben. Laufe sie vor unserer Tour ein, das beugt Blasen vor.
- 2 | Wandersandalen sind unsere Alleskönner. Wir nutzen sie als bequeme Schuhe für zwischendurch sowie in den Kanus und um durchs Wasser zu waten.
- 3 | Wenn Du eine Zip-Off Trekkinghose besitzt, kannst Du auf die kurze Hose verzichten. Ebenso wenn Deine Badehose eine kurze Hose ist.
- 4 | Achte beim Mosquitohut auf die Maschenweite. Diese ist in MESH (Maschenweite pro square inch) angegeben. Eine hohe Zahl beutet mehr und somit kleinere Maschen. Du solltest ein Netz mit 800 MESH haben.
- 5 | Achte darauf das deine Schüssel aus nicht zerbrechlichem Material besteht. Wenn sie verschließbar ist, kannst Du dir Essen für unterwegs einpacken.
- 6 | Da wir einiges unserer Ausrüstung auch außerhalb des Rucksacks tragen, ist es von Vorteil, wenn deine Regenhülle eine Nummer größer ausfällt.
- 7 | Deine Trekkingstöcke geben auch hervorragende Tarpstangen ab.
- 8 | Gewebeplanen sind Allrounder. Eine preisgünstige und robuste Alternative zum Tarp und gut zum Improvisieren von Unterständen/Windschutz und sogar einer Bootshaut.
- 9 | Der Boden in Skandinavien ist steinig, weswegen Heringe besonders stabil sein sollten.
- 10 | Auf was für einer Isomatte Du Dich betten möchtest, ist natürlich ganz deinem Schlafkomfort überlassen. Für uns hat es sich bewährt eine Schaumstoffisomatte zu verwenden. Auf dieser kannst Du meditieren, am Feuer sitzen oder einen Napp auf steinigem Untergrund halten ohne, dass ihr die Luft ausgeht. Zudem trocknen sie schnell und Du kannst sie außen am Rucksack tragen.
- 11 | Der Schlafsack ist Kern einer guten Nacht. Er sollte im Komfortbereich bis 0°C reichen. Wenn Du weißt, dass Dir schnell kalt wird, leg lieber -5°C Puffer ein. Zudem empfehlen wir Kunstfaserschlafsäcke, denn wir werden nicht immer dazu kommen sie vor dem Packen ausreichend zu lüften.
- 12 | Kulturbeutel... jetzt geht's ans Eingemachte. An diesem intimen Täschchen scheiden sich die Geister. Nimm Dir für dieses Stück Kulturgut Zeit und vergegenwärtige Dir: Du bist in der Wildnis, duschen wirst Du wahrscheinlich nicht täglich, auch Haarewaschen verliert hier zunehmend seine Priorität. Wir empfehlen eine Zahnbürste, Zahncreme, Haarbürste, ökologisch *abbaubare* Seife/Shampoo. Zudem natürlich deine persönlichen Hygieneartikel wie Hautcremes bei Hautbeschwerden oder Kontaktlinsenlösung etc.
- 13 | Wir haben gute Erfahrungen mit den schwedischen Produkten und haben in Östersund auch Zeit dafür sie zu kaufen.
- 14 | Dein Notfall Kit sollte eine Gürteltasche sein, damit Du sie in jeder Lage dabeihaben und außerhalb des Rucksacks tragen kannst. Verpacke den Inhalt wasserdicht in einem Zip-Beutel.
- 15 | Wenn Du Notfallmedikamente besitzt, informiere uns bitte im Vorfeld über Indikation und Darreichungsform (siehe auch Selbstauskunftsbogen), damit wir Dir im Notfall adäquat helfen können.

Dress in Layers: Dein Wildnisdresscode

Die Freiheiten der Wildnis genießen und sich im Hier und Jetzt fallen zu lassen. Ein Aufenthalt in den Skanden bietet Gelegenheit sich zu entspannen. Doch können die Temperaturen in der Nacht bis auf 0°C absinken, am Tag steigen sie auch gern mal auf 25-28°C. Damit Du bei diesen Schwankungen entspannt bleiben kannst, empfehlen wir flexibel gekleidet zu sein. Bewährt hat sich der Dress in Layers oder das Zwiebschalenprinzip. Von innen nach außen bedeutet das für dich:

Oberkörper

- Langes Unterhemd
- T-Shirt oder Hemd
- Pullover/Fleece
- Daune
- Hardshell-/Regenjacke

Unterkörper

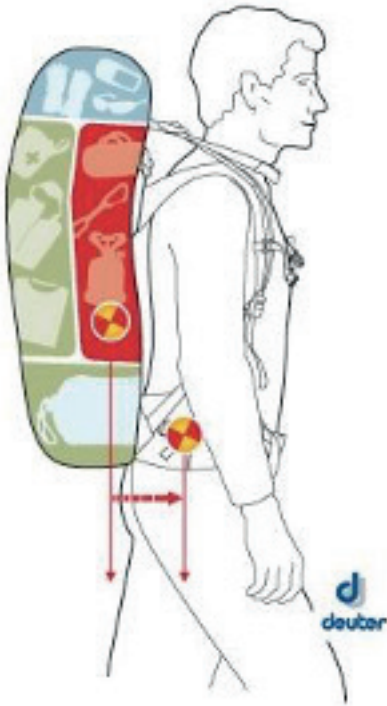
- Slip
- Lange Unterhose
- Trekkinghose
- Regenhose

Sonstiges

- Mütze
- Handschuh
- Buff/ Schal
- Woll-/ Wandersocken
- Wanderschuhe



Ausrüstungsguide für Deine Trekkingtour

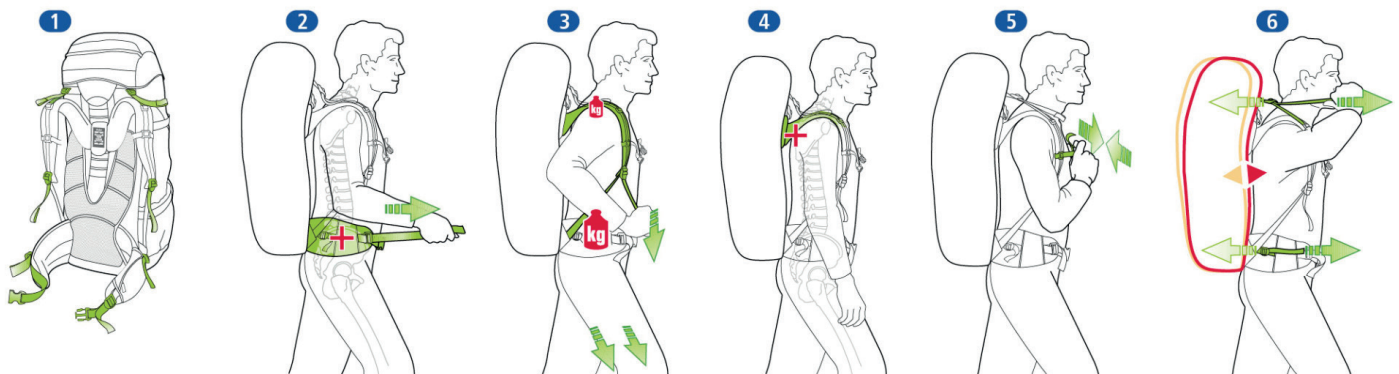


Gewichtsverteilung im Rucksack

Maximal 20 - 25% des eigenen Körpergewichts kann ein trainierter Mensch über einen längeren Zeitraum tragen. Wir bitten Dich dein Rucksackgewicht so zu bestücken, dass Du nachträglich noch 6-8 kg Nahrungsmittel und Gruppenmaterial zupacken kannst. Wenn Du beispielsweise 75 kg wiegst, sollte dein Rucksack bei Abreise von Zuhause max. 12kg wiegen. Halte Dich also beim Packen deines Rucksacks an die wirklich wichtigen Dinge, wie wir sie oben beschrieben haben!

Der *Schwerpunkt* des Rucksacks sollte *dicht am Körper* und möglichst in Schulterhöhe liegen. So befindet er sich immer über dem Körperschwerpunkt und der Rucksack zieht beim Tragen nicht nach hinten.

Leichte Gegenstände wie Schlafsack, Daunenausrüstung kommen ins Bodenfach. **Mittelschwere** wie Kleidung nach oben außen. **Schwere Ausrüstung** – Zelt, Proviant, dicke Jacken – nach oben in Schulterhöhe, möglichst nah an den Rücken. Schnell erreichbare **Kleinigkeiten** sind im Deckelfach gut aufgehoben. Achte generell, auch bei Seitentaschen, auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung. Packbeutel solltest Du vor dem Schließen immer gut entlüften. Der Schlafsack lässt sich auch gut ohne Packbeutel ins Bodenfach stopfen. Dadurch passt er sich dem Fach besser an wodurch das Gewicht gleichmäßig verteilt ist und der Rucksack gut steht.



1. Lockere alle Riemen deines fertig gepackten Rucksacks
2. Positioniere die Mitte der Hüftpolster auf Deinem Hüftkamm und schließe den Bauchgurt.
3. Ziehe die Schulterträger fest. Beachte, dass die Hauptlast vom Hüftgurt getragen wird.
4. Der Schulterträgeransatz sollte nun zwischen den Schulterblättern liegen

5. Den höhenverstellbaren Brustgurt schließen. Achte darauf, dass er deine Atmung nicht beeinträchtigt.
6. Anziehen der Lageverstellriemen am Hüftgurt und an den Schultergurten. Mit diesen kannst Du den Rucksack näher an den Rücken bringen, was mehr Stabilität bietet. Auch kannst Du mit Hilfe dieser Riemen auf der Tour hin und wieder die Gewichtsverteilung verändern.

Weitere Nützliche Tipps rund um den Rucksack findest Du auf der Website von Deuter:

www.deuter.com/lu-de/beratung/rucksacktipps. Gern beraten wir Dich zum Thema Ausrüstung und Tourvorbereitung.

Bilder: www.deuter.com/lu-de/beratung/rucksacktipps