

Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Hüttentour Kungsleden)

Der Rucksack für die Kungsleden-Tour sollte ein Volumen von ca. 50 bis 70 Litern haben. Ein Fassungsvermögen von unter 50 Litern reicht nur aus, wenn man sich auf das Allernotwendigste beschränkt. Besser sind 60-70 Liter. So hat man genügend Stauvolumen, wenn man, z.B. bei warmem Wetter, den Großteil der Kleidung auf dem Rücken trägt. Wir empfehlen, den Rucksack so zu packen, dass er nicht über 10 kg wiegt, da wir noch Trekkingverpflegung mitnehmen. Insgesamt sollte der Rucksack die 12-13 kg nicht überschreiten.

Dokumente und Co.

- ☐ gültiger Personalausweis oder Reisepass
- ☐ EC- und oder Kreditkarte, Bargeld in Euro oder schwedischen Kronen
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ ggf. Nachweis Auslandskrankenversicherung

Persönliche Gegenstände

- ☐ Rucksack (auf Qualität achten) inkl. Regenhaube
- ☐ leichter Sommerschlafsack
- ☐ ggf. einfache, leichte Isomatte, wenn sich mal in die Sonne legen möchte
- ☐ kleiner Tagesrucksack (An-/Abreise!)
- ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser, Feuerzeug
- ☐ Trinkflasche, Brotdose
- ☐ Feuerzeug
- ☐ Schreibzeug, Bücher, ggf. kleine Reisespiele
- ☐ ggf. Kamera, Speicherkarten, Akkus, Powerbank
- ☐ Thermoskanne (mind. 1 Liter, am besten doppelwandige Stahl-Isolierkanne)

Bekleidung

- ☐ gut eingelaufene Wanderstiefel
- ☐ ggf. leichte Trekkingsandalen
- ☐ Trekkinghosen Trekkingshorts
- ☐ Hemden, T-Shirts, Pullover (Fleece)
- ☐ Unterwäsche, Socken, Strümpfe, Badebekleidung
- ☐ Kopfbedeckung (Hut, Mütze, Kopftuch)
- ☐ ggf. Trekkingsandalen
- ☐ Regenhose und Regenjacke
- ☐ Sonnenbrille

Körperpflege

- ☐ Handtücher
- ☐ Seife und Shampoo (biologisch abbaubar)
- ☐ Zahnbürste und -creme
- ☐ Kamm oder Bürste
- ☐ Sonnen- und Lippschutzmittel (auf dem Wasser erhöhte Sonnenwirkung)
- ☐ Insektenschutzmittel
- ☐ persönliche Medikamente und Reiseapotheke
- ☐ ggf. Stift für die Behandlung von Mückenstichen
- ☐ geschlechtsspezifische Dinge (Rasierzeug, Tampons)

Rucksack-Pack-Beispiel

Am Körper: Wanderstiefel, Trekkinghose, Hemd/T-Shirt oder Sweatshirt, Unterwäsche, Socken, evtl. Mütze oder Hut, evtl. Windjacke.

Im Rucksack: Zweite Trekkinghose, Unterwäsche nach Belieben, evtl. lange Unterhose oder Trainingshose, 5 T-Shirts, 2 Hemden oder Sweatshirts, 1 Fleecejacke oder Wollpullover, 5 Paar Wollsocken, Wollmütze, Handschuhe, ggf. Trekking-Sandalen, Halstuch, Hygieneartikel, Feuerzeug, Taschenmesser, kleine Taschenlampe (Stirnlampe), Sonnenbrille, kleines Nähzeug, private Medikamente, Trinkflasche oder Thermosflasche, Insektenschutz, Handtuch, ggf. Kamera, evtl. ein Buch, Schlafsack, ggf. dünne Sitzunterlage, Regenschutz (Jacke und Hose).

Erfahrungsgemäß sind Rucksäcke nicht wasserdicht. Wir empfehlen daher Schlafsack und Kleidung im Rucksack zusätzlich in stabile Plastiktüten zu packen. Tüten, wenn vorhanden sind ein guter und leichter Schutz gegen Feuchtigkeit. Eine gute Regenhülle für Rucksäcke erfüllt natürlich auch ihren Zweck. Diese sollte auf jeden Fall groß genug sein und den gesamten gepackten Rucksack abdecken.

Schlafsack

Da wir auf der Tour in Gebirgshütten und Fjällstationen übernachten, ist kein besonders warmer Schlafsack notwendig. Wer Gewicht sparen möchte, kommt mit einem einfachen Hüttenschlafsack aus, der mit den Wolldecken, die auf den Hütten gestellt werden, ergänzt werden kann. Wer leicht friert und/oder sich mit den Wolldecken, die natürlich auch von anderen Wanderern über die Saison benutzt werden, nicht anfreunden mag, dem empfehlen wir, einen leichten Sommerschlafsack mitzunehmen. Ob die Füllung aus Daune oder Kunstfaser besteht, ist Geschmackssache. Daunenfüllungen bieten den Vorteil eines kleinen Packmaßes und geringem Gewicht (zu empfehlen), sind aber in der Regel um einiges teurer.

Wanderstiefel

Legt bitte Wert auf gute Wanderstiefel, die auch schon eingelaufen sein sollten, um Blasenbildung zu vermeiden. Gummistiefel und Joggingschuhe sind gänzlich ungeeignet. Wenn Deine Stiefel schon älter sind (mehr als 4-5 Jahre), teste sie unbedingt vor der Reise: Passen sie noch – auch mit dicken Wollsocken? Ist das Material noch wasserdicht? Hat die Sohle noch genügend Profil? Löst sich die Sohle eventuell an einigen Stellen?

Trinken

Beim Wandern ist es wichtig, dem Körper ständig kleine Mengen an Flüssigkeit zuzuführen. Durch Schwitzen und durch die gesteigerte Atmung (z.B. beim Bergauf-Wandern) gibt der Körper viel mehr Flüssigkeit ab als im "Normalbetrieb".

Eine Trinkflasche sollte also ständig erreichbar sein. Wenn sie im Rucksack transportiert wird, trinkt man erfahrungsgemäß zu wenig, da das Absetzen des Rucksacks zu lästig ist. Also die Trinkflasche lieber außen am Rucksack befestigen.

Bei weiteren Fragen helfen wir gerne weiter:

Tel.: 0251 - 87 1 88 - 0

Wir wünschen einen schönen und erlebnisreichen Urlaub!

Vi ses i Sverige ...

Euer Rucksack Travel Team