

## Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Trekking-Woche)

Auf den Trekking-Touren kommt man mit relativ wenig Bekleidung aus. Ihr benötigt einen Rucksack, der für 3-4 Tage mit Ausrüstung, Lebensmitteln und persönlichen Dingen bepackt werden kann. Der Rucksack sollte ein Volumen von ca. 60-70 Litern haben. Bei Bedarf können Trekking-Rucksäcke über uns gemietet werden. Bitte bei der Buchung mit angeben.

### Allgemeine Ausrüstung

- ✓ Trekkingrucksack oder große Reisetasche
- ✓ Regenhaube für den Rucksack (Wildnis & Trekkingwochen)
- ✓ Schlafsack für die Outdoortouren
- ✓ Isomatte (kein zu dünnes Exemplar wählen)
- ✓ Stirnlampe
- ✓ Allzwecktaschenmesser
- ✓ Trinkflasche, Brotdose für Lunchpakete.
- ✓ Ohropax
- ✓ Nähzeug, Feuerzeug, Schreibzeug, Bücher, Spiele, Musik
- ✓ Handy, Ladekabel, Powerbanks, Kamera, Fotozubehör, Speicherkarten
- ✓ Bargeld (Euro, Schwedische Kronen)
- ✓ EC-Karte und/ oder Kreditkarte mit PIN
- ✓ Gültiger Personalausweis oder Reisepass
- ✓ Krankenversicherungskarte

### Bekleidung

- ✓ Trekkinghosen, Trekkingshorts
- ✓ Regenhose und Regenjacke
- ✓ Hemden, T-Shirts, Pullover (am besten ein warmer Fleece-Pullover)
- ✓ Unterwäsche, Wollsocken, Strümpfe, Badebekleidung
- ✓ Hut, Mütze oder Kopftuch
- ✓ Sonnenbrille
- ✓ eingelaufene knöchelhohe Wanderstiefel (**Turnschuhe, Halbschuhe oder Sneaker sind ungeeignet!**)
- ✓ ggf. Trekkingsandalen

### Körperpflege

- ✓ Seife und Shampoo (biologisch abbaubare Produkte)
- ✓ Zahnbürste und Zahncreme
- ✓ Kamm oder Bürste
- ✓ Sonnen- und Lippschutzmittel (auf dem Wasser erhöhte Sonnenwirkung)
- ✓ Insektenschutzmittel
- ✓ Schmerzmittel, persönliche Medikamente
- ✓ Desinfektionsgel
- ✓ geschlechtsspezifische Dinge (wie z.B. Rasierzeug, Tampons etc.)
- ✓ Handtuch

Jedes Gramm zählt, besonders auf den Wandertouren. Es ist zu empfehlen, Cremes oder Flüssigkeiten in nur kleinen Mengen abzufüllen. Hier kann man Gewicht einsparen.

## Wie packe ich meinen Rucksack? – ein Beispiel

Am Körper: Wanderstiefel, Trekkinghose, Shirt (Merinowolle ist zu empfehlen), Hemd oder Sweatshirt, Unterwäsche, Socken, evtl. Mütze oder Hut, evtl. Windjacke.

Im Rucksack: Unterhosen, 1 lange Unterhose oder Trainingshose, T-Shirts, 1 Hemd oder Sweatshirt, 1 Fleece oder Wollpullover, 2-3 Paar Socken (Wolle oder Synthetik, keine Baumwolle), Wollmütze, Handschuhe, Sandalen oder Turnschuhe, Halstuch, Hygieneartikel, Feuerzeug, Taschenmesser, Stirnlampe, Sonnenbrille, private Medikamente, Trinkflasche oder Thermosflasche, Insektenschutz, Handtuch, Kamera, ggf. Buch, evtl. ein Spiel (Karten o.ä.), Schlafsack, Isomatte, Regenschutz (Jacke und Hose).

Wir empfehlen, Schlafsack und Reservekleidung im Rucksack zusätzlich in stabile, wasserdichte Tüten zu packen. Die meisten Rucksäcke sind nicht wasserdicht.

Der Rucksack sollte so gepackt werden, dass er nicht über 10 kg wiegt, bevor Proviant, Teile des Zeltens und des Kochers und weitere, allgemeine Ausrüstung hinzukommen. Wenn alle diszipliniert packen (die Tourenbegleiter unterstützen dabei), sollten nicht mehr als 12-15 kg pro Person zu tragen sein.

## Schlafsack

In Schweden kann es auch im Sommer nachts kühl sein. Deshalb ist ein warmer Schlafsack wichtig. Da Kälte persönlich unterschiedlich empfunden wird und auch von der körperlichen Konstitution abhängt, empfehlen wir einen Schlafsack mit Komfortbereich um die 5°C. Ob die Schlafsackfüllung aus Daune oder Kunstfaser bestehen sollte, ist Ansichtssache. Daunenfüllungen bieten den Vorteil eines kleinen Packmaßes, sind jedoch empfindlicher bei Feuchtigkeit.

## Wasserhaushalt

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 solltet ihr also dabei haben. Es ist von Vorteil, wenn man die Trinkflasche außen am Rucksack befestigen kann, damit sie immer griffbereit ist.

## Teleskop-Wanderstöcke

Wanderstöcke sind nicht unbedingt notwendig, entlasten aber die Knie im anspruchsvollen, unebenen Gelände. Sie dienen als Hilfe, wenn Bäche überquert werden und unterstützen den Körper beim bergauf und bergab gehen. Manche empfinden den Einsatz von Wanderstöcken als sinnvoll, andere als eher lästig und überflüssig. Die Entscheidung liegt bei euch.

Wenn ihr Fragen oder Anmerkungen habt, meldet euch gerne bei uns. Wir unterstützen bei euren Reisevorbereitungen.

Vi ses i Sverige ...

Eurer Rucksack Travel Team