

## Ich packe meinen Koffer oder Rucksack ... (Trekkingwoche Vildmark)

Wir empfehlen, den Rucksack so zu packen, dass er nicht über 10 kg wiegt, bevor Proviant, Zelt, Kocher und übrige, allgemeine Ausrüstung hinzukommen. Wenn alle diszipliniert packen, sollten nicht mehr als 12-15 kg pro Person zu tragen sein.

### Dokumente und Co.

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

### Persönliche Gegenstände

- Trekkingrucksack inkl. Regenhaube
- Schlafsack
- Isomatte
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser, Feuerzeug
- Trinkflasche, Brotdose
- Schreibzeug, Bücher, ggf. kleine Reisespiele
- ggf. Kamera, Speicherkarten, Akkus, Powerbank

### Bekleidung

- Trekkinghosen Trekkingshorts
- Hemden, T-Shirts, Pullover (Fleece)
- Unterwäsche, Socken, Strümpfe, Badebekleidung
- Kopfbedeckung (Hut, Mütze, Kopftuch)
- Wanderschuhe, ggf. Trekkingsandalen
- Regenhose und Regenjacke oder stark wasserabweisende Softshells
- Sonnenbrille

### Körperpflege

- Handtücher
- Seife und Shampoo (biologisch abbaubar)
- Zahnbürste und -creme
- Kamm oder Bürste
- Sonnen- und Lippenschutzmittel (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, Shirt (Merino ist ganz wunderbar), 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 (für den Abend und zum Waten), Halstuch, Hygieneartikel, Feuerzeug, Taschenmesser, Stirnlampe, Sonnenbrille, kleines Nähzeug, private Medikamente, Trinkflasche oder Thermosflasche, Insekenschutz, Handtuch, Kamera, 1 Buch, evtl. 1 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.

## Schlafsack

Der Schlafsack sollte gewissen Qualitätsansprüchen genügen und im Komfort-Temperatur-Bereich Werte um die 5° C aufweisen (3-Jahreszeiten-Schlafsack). Daunenschlafsäcke haben ein geringes Packvolumen, sind leicht und in der Regel schlält man in ihnen angenehmer. Sie sind aber auch empfindlich bei Feuchtigkeit. Dagegen sind Schlafsäcke mit synthetischer Füllung eher feuchtigkeitsunempfindlich, trocknen schneller, sind aber schwerer und haben ein größeres Packmaß.

## 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 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.

## 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 ehr lästig und überflüssig. Die Entscheidung liegt bei euch.

Bei weiteren Fragen helfen wir gerne weiter: **0251 - 87188 – 0**

Wir wünschen einen schönen und erlebnisreichen Urlaub!  
Vi ses i Sverige ...

Euer Rucksack Travel Team