

Packliste für Trekkingtouren

Die Vorstellung, nach einem harten Tag des Wanderns am Lagerfeuer zu sitzen und über die Berggipfel in den endlosen Sternenhimmel zu schauen, bringt mehr und mehr Reisende dazu, auch selber einmal Trekken zu gehen. Viele engagieren hierfür teure Agenturen und Führer, die einem lästige Organisationsarbeit abnehmen und in den Bergen ein Gefühl der Sicherheit vermitteln können. Meiner Meinung nach kann aber jeder, der erste Trekking- und Alpin-Erfahrungen gesammelt hat und entsprechend ausgerüstet ist, einen drei- wie auch einen 14-tägigen Trekk problemlos alleine, ohne Führer unternehmen. Dies hat nicht nur den Vorteil der Kostenersparnis, sondern steigert den Abenteuerfaktor und das Freiheitsgefühl deutlich. Im Folgenden ist eine exemplarische Packliste für einen viertägigen Sommertrekk im alpinen Hochland zu finden.

Verpflegung:

Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, dass immer Notfallverpflegung in Form von nicht zu garendem Essen (Schokolade, Wurst, Brot) für mindestens einen weiteren Tag im Gepäck ist. Die unten angegebenen Tagesrationen sind auf einen 22 jährigen Mann zugeschnitten und daher je nach Verbrauch und Anzahl der Tage in der Menge anzupassen.

- Frühstück: 100 ó 150g Cornflakes und Milchpulver
 - Mittagsessen: 150g Hartwurst / 100g Räucherschinken, Knäckebrötchen / Pumpernickel, 1 Tüte klare Fertigsuppe
 - Abendessen: Globetrotter Lunchö oder billigere Version von Fertiggerichten von Knorr oder Maggi
 - Wasserfilter oder Tropfen/Tabletten zum Purifizieren (z.B. Mikropur)
 - mindestens 100g Schokolade, Nüsse, Riegel, Trockenobst. Extrem leicht und lecker sind Amaranth Riegel, gibt's im Bio-Supermarkt
-

Packliste für Trekkingtouren

Ausrüstung:

Auch hier hat natürlich jeder seine eigenen Präferenzen, die sehr stark von Regenwahrscheinlichkeit, Wind und Temperaturschwankungen abhängen. Vor Sparsamkeit beim Kauf von Zelt, Regenjacke und Schuhen ist jedoch abzuraten. Insgesamt gilt: Jede 100 Gramm, die eingespart werden können, einsparen! Man muss nicht gleich den Stiel seiner Zahnbürste absägen, aber ab 18 Kg Gepäck macht das Wandern nicht mehr so richtig viel Spaß.

Kleidung:

Es sollte stets eine Ersatzmontur (Unterhose, Socken, Hose, Unterhemd) vor Nässe sicher im Rucksack verstaut mitgeführt werden, in die man, am Nachtlager angekommen, wechseln kann. Als Funktionswäsche empfehlen wir persönlich Merino-Wäsche statt Plastiktextilien. T-Shirts und Unterhosen aus extrem fein gebürsteter Merinowolle stinken selbst nach einer Woche Tragen nicht und sind auch nass nicht kalt auf der Haut. Gibt's von Icebreaker.

- Wasserdichte, eingelaufene Wanderschuhe
 - Trekkinghose (mit abtrennbaren Hosenbeinen)
 - GoreTex (oder vergleichbare) Regenjacke
 - Dicker Fleece
 - Dünner Fleece oder Fleece Weste
 - 2 Funktionsunterhemden oder ein Merino-Hemd
 - 2 Boxershorts (mit flachem Gummiband, da diese sonst zu schmerzhaften Druckstellen vom Bauchgurt des Rucksacks führen können) oder eine Merino-Shorts
 - Funktionswandersocken
 - Jogging Hose (für die Zeit am Camp)
 - ggf. Gürtel (nicht Leder, kleine Schnalle)
-

Packliste für Trekkingtouren

Sonstiges:

- Rucksack (mindestens 55 Liter) mit gut sitzendem Hüftgurt (2/3 oberhalb des Hüftknochens). Das schwere Gepäck ins untere Drittel und dicht an den Rücken packen!
 - Zelt (Ein großes Vorzelt bietet auch dem Rucksack Schutz vor Regen in der Nacht.) Leichtzelte um die 1,3 kg bieten keinen Platzluxus und sind teuer, aber man freut sich über sie bei jedem Schritt!
 - Isomatte oder aufblasbare Isomatten (sind bequemer und isolieren bis ca. -5 Grad, wenn die Wasserpartikel der Luft gefrieren, zuverlässig.)
 - Schlafsack (Wer einen Schlafsack hat, sollte immer auch ein Seiden Inlett benutzen. Das wiegt fast nichts und hält den Schlafsack sauber, bringt außerdem ca. 2 °C Wärme. Bis zu einem Komfortbereich von 6 5 Grad findet man relativ viele günstige Angebote für Synthetik Schlafsäcke. Wer etwas Wärmeres benötigt, sollte auch Fleece Inletts in Betracht ziehen, die weitere 3-5 Grad bringen. Im Schlafsack dann unbedingt bis auf die Unterwäsche ausziehen, da zusätzlich angelegte Kleidung ein Aufheizen des Luftpolsters des Schlafsacks verhindert und daher kontraproduktiv wirkt.)
 - Kocher und Kartusche (Zu empfehlen sind Modelle, die sowohl Gas, welches reiner und mit größerer Hitze brennt, als auch Benzin, das wiederum überall einfach zu beschaffen ist, als Treibstoff zulassen.)
 - Kochgeschirr, Besteck, Tasse
 - Topographische Landkarten (Am besten im Internet oder bei einem Touristeninformationszentrum vor Ort zu erhalten.)
 - Regenschutz für den Rucksack (Alle Kleidungsstücke und Ausrüstungsgegenstände in wasserdichten Packbeutel zu verstauen schafft Ordnung und schützt vor Nässe.)
 - ggf. GPS (Für die essenziellen Funktionen reichen günstige Versionen ab 80€ aus.)
 - Taschenmesser
-

Packliste für Trekkingtouren

- Drucktape, Reepschnur
- Erste-Hilfe-Kit
- 2 Feuerzeuge und Streichhölzer
- Stirnlampe
- Kosmetik, Sonnencreme
- Blasenpflaster
- Sonnenhut
- Mütze und Handschuhe im Gebirge immer, auch im Sommer! Es kann jederzeit einen Wetterumschwung mit Schnee geben!

Wie oben erwähnt muss diese Packliste den individuellen Wünschen noch angepasst werden
