

Packliste Weitwandern



Stand: September 2018

Was jeder braucht, ist gar nicht so einfach, denn jeder Mensch ist unterschiedlich und hat eine andere Vorstellung davon, was er täglich braucht oder nicht braucht. Ich bin auf meine erste Tour mit allen Klischees und viel zu viel Gepäck aufgebrochen. Als Selbstständiger hatte ich meine Arbeit für Notfälle dabei und auch sonst viel Zeugs, das ich für den einen Fall hätte brauchen können. Im Laufe der Zeit habe ich die Ausrüstung immer weiter reduziert und optimiert. So gilt die Faustregel, wenn ich es nicht mindestens einmal pro Tag brauche oder es nur im Fall der Fälle brauche, dann bleibt es zu Hause – ich bin ja kein Packesel.

Der Rucksack



Je mehr Platz man im Rucksack hat, desto mehr packt man am Ende ein. Auf meinen ersten Touren bin ich mit einem 65 Liter Rucksack gestartet und habe ihn tlw. mit bis zu 15 Kilo Ausrüstung angefüllt. Man gewöhnt sich mit der Zeit zwar an das Gewicht, aber da schleppt man doch einiges mit sich herum, was man überhaupt nie braucht.

Nach intensiver Recherche habe ich mich reduziert und mir für neue Touren den **Osprey FarPoint 40*** gekauft. Generell hat sich die Marke Osprey als unglaublich zuverlässig, praktisch, bequem und sehr widerstandsfähig für mich erwiesen. Der Rucksack ist groß genug, um das Notwendigste mitzunehmen, kompakt genug um ihn als Handgepäck aufzugeben und hat jede Menge Schlaufen, Fächer und Features, die ihn für mich zum besten Rucksack für jede Situation machen. Durch die muschelförmige Öffnung habe ich schnell Zugriff auf den ganzen Inhalt und muss nicht erst alles oberhalb des Gesuchten herauskramen.

Der etwas höhere Preis hat nach den ersten Erfahrungen damit seine Berechtigung, ich möchte ihn nicht mehr eintauschen. Günstig dazu bei Amazon gefunden, habe ich noch eine Regenhülle dazugekauft, mehr braucht es auch nicht.

Die Kleidung

Bei dem Angebot da draußen, ist es eine echte Herausforderung, denn jeder Hersteller verspricht dir der Beste zu sein, von billig bis zum Vermögen, da kann man leicht den Überblick verlieren. Generell ist es nicht notwendig, dass du dich für die Tour komplett neu einkleidest oder dein Konto überziehst, denn wenn du bereits Erfahrung beim Wandern hast und dafür eine gute Ausrüstung hast, dann solltest du auch diese verwenden. Generell geht es mir bei der Kleidung um a) Funktion, b) Qualität, c) Material und d) es muss bequem sein und mir gefallen.

Wie beim Rucksack habe ich vieles ausprobiert und bin am Ende beim Material **Merinowolle** gelandet, klingt viel mehr nach Schaf und Kratzen, hat damit aber nicht viel zu tun, es sorgt für einen guten Ausgleich der Temperaturen, hält ggf. warm, transportiert die Feuchtigkeit vom Körper weg und man kann es mehrere Tage tragen, ohne dass Tiere oder andere Wanderer einen weiteren Bogen um einen machen. Ich habe bisher sehr gute Erfahrungen mit den Herstellern **Smartwool***,

Wrightsocks*, **Patagonia***, als auch **Icebreaker*** gemacht. Das ist jedoch Geschmackssache und jeder hat so seine Vorlieben, was Design, Farben und Hersteller betrifft. Im Bild zu sehen ist eine **Patagonia Houdini Jacke***, die ist federleicht, lässt sich auf Miniaturgröße zusammenpacken und ist ein treuer Freund bei jeder Tour.

Der Preis ist sicherlich bei einer Neuanschaffung ein Thema, aber auch in diesem Bereich gibt es Outlets, Angebote und Abverkäufe und schließlich sind es Kleidungsstücke, die ich danke der guten Qualität sehr lange tragen kann und habe.



Generell gilt, je weniger man braucht, desto weniger muss man schleppen. Ob man nun 3 Unterhosen mitnimmt oder 5, fällt nicht wirklich sehr ins Gewicht, das muss jeder selbst mit seinem Empfinden für Reinlichkeit und Hygiene entscheiden, darum gibt es auch keine ultimative Packliste, die jedermann einfach so kaufen und nützen kann und die auch für jeden passt. Praktisch und in Schichten, wie bei einer Zwiebel und man ist für jede Wetterlage gerüstet.

Die Schuhe



Neben dem Rucksack sind die Schuhe wohl das wichtigste auf einer Weitwanderung. Hier scheiden sich die Geister, von schweren Lederböcken bis zu den ultraleichten Trailrunnern. Gut, die asiatischen Touristen, die mit den Sneakers in den Bergen des Salzkammerguts herumirren, lass ich jetzt einmal gezielt weg.

Ich selbst brauche mit meinen Füßen etwas mehr Halt und Stütze, darum habe ich mich damals für einen Mittelweg entschieden und kleide meine Füße mit dem **Timberland GT Scramble**, der für mich persönlich für jeden Untergrund genau den richtigen Halt und Schutz bietet. Die Schuhe sind noch nicht so schwer, dass sie zusätzliches Gewicht darstellen, aber haben halt doch mehr Gewicht als die leichten Trailrunner. Meine Füße sind mir das aber wert und ich habe es bis jetzt noch bei keiner Tour bereut.

Wenn ihr sonst auch öfter Wanderungen macht, dann checkt eure Wanderschuhe nochmal vor der Tour, pflegt sie, imprägniert sie und behandelt sie gut, dann werden sie euch auch überallhin tragen. Für alle Notfälle im Leben gibt es sonst Duct Tape 😊

Mit oder ohne Stöcke

Wie bereits erwähnt, mir persönlich ist Sicherheit wichtig, dazu gehören auch Stöcke, da sie gerade beim bergabgehen eine Wohltat für die Knie sind. Damals noch mit schweren Stöcken von Komperdell unterwegs, habe ich diese nach einem Bruch gegen ein paar leichte und faltbare Stöcke von **Leki*** ausgetauscht. Die passen samt Hülle bequem in eine der Trinkflaschenhalterungen und können mit den Kompressionsbändern ganz einfach außen am Rucksack befestigt werden. So habe ich sie bei Bedarf immer griffbereit und sie fallen durch ihr Gewicht nicht ins Gewicht. Die meisten Touren können ohne Probleme ohne Stöcke bewandert werden, das ist jedem selbst überlassen.

Organisation im Rucksack



Wenn es regnet, hält die Regenhülle des Rucksacks zwar das meiste ab und alles bleibt geschützt, wie mir mein Abenteuer in den USA aber gezeigt hat, kommt auch so eine Regenhülle nach sieben Tagen Dauerregen an ihre Grenzen. Ich habe darum die empfindlichsten Utensilien in einem **Drybag*** eingepackt, der dazu abends am Trail noch als „Bear bag“ (da es Schwarzbären am AT gibt, muss das Essen und Hygieneartikel über Nacht in die Bäume gehängt werden, damit die Bären diese nicht plündern) nützlich war. Unbenutzt fällt er nicht ins Gewicht und ist auch bei Touren am See immer in Verwendung und nützlich.

Zur Organisation im Rucksack habe ich so genannte **Packing Cubes*** verwendet. Damit lassen sich die zusammengerollten Kleidungsstücke nochmals etwas komprimieren und ich kann so meine verschiedenen Ausrüstungsteile auch thematisch und je nach Bedarf ordnen. Abends in der Hütte oder dem Gasthof brauche ich nicht den gesamten Rucksack ausräumen, sondern kann mir direkt den richtigen Cube schnappen und habe somit alles, was ich brauche bei der Hand. Auch das Einpacken wird so zu einer leichten Übung. Ich nütze diese nicht nur zum Wandern, auch wenn ich so in den Urlaub fahre, sind die Cubes immer mit dabei.

Trinkflasche oder -beutel



Ich bin anfangs mit einer Trinkblase samt montierbaren Trinksystem gewandert, das spart etwas Platz, weil man es je nach Größe direkt am Rucksack montieren kann und ich so auch unterwegs jederzeit einen Schluck nehmen kann. Das ist überaus praktisch, nur nehme ich mir heute die Zeit, wenn ich eine Trinkpause mache und auch beim Thema nachfüllen, gerade wenn man Wasser filtern muss, ist eine Flasche einfach praktischer, darum habe ich irgendwann die Trinkblase gegen eine Flasche ausgetauscht und mich nach langem Suchen für eine **Nalgene Trinkflasche*** entschieden. Wenn ihr bereits eine brauchbare Flasche oder leichte Thermoskanne habt, braucht ihr diese aber nicht austauschen. Für mich war in dem Fall das Gewicht und die Füllmenge entscheidend.

Gewicht

Insgesamt liegt das Gesamtgewicht der kompletten Ausrüstung für eine mehrtägige Wanderung bei etwas unter 8 kg, dabei ist es egal, ob die Tour nur 1 Woche oder über einen Monat dauert. Das ist für mich (1,88m & 90 kg) gut tragbar und ich habe immer noch das Gefühl, dass ich es reduzieren könnte, aber zum Beispiel sind mir ein Polster für eine bequemere Nacht oder ein Hüttenschlafsack einfach auch die paar Gramm mehr wert und mein kleiner Luxus auf dem Weg.

Da muss jeder selbst seine Ausrüstung zusammenstellen und auswählen, der eine braucht weniger, der andere mehr, der eine braucht keine Polster, dafür etwas anderes, um sich wohlzufühlen. Darum mag ich auch den Spruch, der am Weg erst in seiner Gänze verstanden werden kann. „Hike your own hike“, hör nur auf dich. Wenn es dir gut geht, ist es egal. Gilt ja nicht nur fürs Wandern...

Liste als Checkliste



<input type="checkbox"/>	Rucksack inkl. Regenhülle	<input type="checkbox"/>	Hüttenschlafsack	<input type="checkbox"/>	Trinkflasche/Trinkblase
<input type="checkbox"/>	Wanderschuhe	<input type="checkbox"/>	(opt.) Polster aufblasbar	<input type="checkbox"/>	Plastiksackerl (Müll)
<input type="checkbox"/>	3 Paar Wandersocken	<input type="checkbox"/>	Hüttenschuhe (leicht)	<input type="checkbox"/>	Erste Hilfe Set
<input type="checkbox"/>	3x Unterwäsche	<input type="checkbox"/>	Feuerzeug	<input type="checkbox"/>	Gewebeband (Duct Tape)
<input type="checkbox"/>	3x Funktions-Shirts (1 lang)	<input type="checkbox"/>	Medikamente (individuell)	<input type="checkbox"/>	Notfalldecke / Biwak
<input type="checkbox"/>	Isolationsschicht (Merino)	<input type="checkbox"/>	Sonnencreme	<input type="checkbox"/>	Ausweis
<input type="checkbox"/>	Trekkinghose	<input type="checkbox"/>	Insektenschutz	<input type="checkbox"/>	Bargeld & Bankomatkarte
<input type="checkbox"/>	Kopfbedeckung	<input type="checkbox"/>	Waschbeutel	<input type="checkbox"/>	Kreditkarte
<input type="checkbox"/>	Regenhose	<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel zB Seife	<input type="checkbox"/>	Handy & Ladekabel
<input type="checkbox"/>	Regenjacke / Poncho	<input type="checkbox"/>	Handtuch (klein)	<input type="checkbox"/>	Karten
<input type="checkbox"/>	Windstopper (Softshell)	<input type="checkbox"/>	Packing Cubes / Packsack	<input type="checkbox"/>	(opt) Kamera
<input type="checkbox"/>	Wanderstöcke	<input type="checkbox"/>	Drybag	<input type="checkbox"/>	Ohrstöpsel
<input type="checkbox"/>	Sonnenbrille	<input type="checkbox"/>	Göffel (Gabel+Löffel)	<input type="checkbox"/>	Kl. Schere/Taschenmesser
<input type="checkbox"/>	Daunenjacke (Winter)	<input type="checkbox"/>	Notverpflegung (Riegel)	<input type="checkbox"/>	Pinzette

Bei allen mit * gekennzeichneten Links handelt es sich um so genannte Affiliate-Links, das heißt, dass aufgezeichnet wird, dass sie diese Tipps hier gefunden haben. Bei einem Kauf erhält der Betreiber der Webseite eine Mittlerprovision dafür erstattet. Ich betreibe mit der Provision diese Seite oder optimiere mein Equipment damit und stelle euch die neuen Erkenntnisse wiederum hier vor, wenn ich etwas Großartiges entdecke.