

Den Rucksack für ein dreitägiges Trekking packen

Denk bitte daran, dass Du deinen Rucksack beim Trekking für drei Tage auf deinem Rücken zu tragen hast. Deshalb solltest Du gut abwägen, was Du mitnehmen willst und was Du wirklich notwendig dazu brauchst. Hier nachfolgend dazu einige nützliche Tipps.

Was ist auf jeden Fall nützlich dabei zu haben?

- Eine Feldflasche oder kleine Kunststoffflaschen mit Trinkwasser.
- Eine Regenjacke (ungefüttert) oder einen leichten Regenmantel (z.B. K-Way).
- Einen Jugendherbergsschlafsack (Leinensack) oder einen Bettbezug (Ehebett) – (Auf der Berghütte werden auch Einmalschlafsäcke zum Kauf angeboten)
- Socken/Strümpfe zum Wechseln
- „Lange“ Wäsche zum Wechseln (lange Hose, langärmliges Hemd)
- Eine Fleece-Jacke oder einen warmen Pullover
- Eine Kopflampe oder eine kleine und leichte Taschenlampe (Auf den Berghütten gibt es ab einer gewissen Uhrzeit kein Licht mehr!)
- Schokoriegel, Trockenobst oder andere Süßigkeiten (bei Energie- bzw. Zuckermangel helfen diese am schnellsten)
- Ein kleines Handtuch
- Das Notwendigste für die eigene Körperhygiene
- Ein paar Pflaster
- Sonnenbrille und Sonnencreme, sowie Lippenpflegestift (zur Beachtung: in den Alpenhöhen sollte man sich vor den UV-Strahlen schützen)
- Persönliche Medikamente

Was Du besser nicht mitnehmen solltest!

- Jegliche Art von Gasbehältern (sie sind nicht nur schwer zu tragen, sondern zerbrechen auch leicht)
- Getränke in Dosen (haben den Nachteil sich leicht zu löchern und auszulaufen)
- Zu viele Nahrungsmittel (auf den Berghütten gibt es immer reichlich davon!)
- Schlafsack (unnützes Volumen und Gewicht: auf den Berghütten gibt es warme Decken)
- Zu viele Kleidungsstücke (nehmen nur viel unnötigen Platz ein und wiegen, bzw. sind nicht unbedingt notwendig)
- Große bzw. unhandliche Schminkkoffer
- Hausschuhe (auf den Berghütten stehen solche zur Verfügung)

ANMERKUNG. Ges wird dringend empfohlen auf gutes und angenehm sitzendes Schuhwerk – Wanderschuhe zu achten – allzuneue Schuhe haben oft den Nachteil zu drücken und führen fast immer zu Blasen, die unangenehm und schmerzhaft sein können.