

## Packliste für Fahrten aller Art (wo es v.a. aufs Gewicht ankommt)

Diese Liste ist eine Empfehlung an unsere Mitglieder. Sie legt keinen Wert auf Vollständigkeit. Je nach Situation können weitere Ausrüstungsgegenstände dazu kommen und andere entfallen.

Bitte beachten: Für Lager und Freizeiten gibt es eine separate Liste. Beachte außerdem soweit möglich folgende Hinweise beim packen:

- **Soviel wie nötig, aber so wenig wie möglich!** Auf kurzen wie auf langen Strecken sollte nach Möglichkeit Gewicht eingespart werden. Die Ausrüstung die Ihr einpackt müsst Ihr auch selbst tragen.
- **Faustregel:** Rucksack sollte maximal 1/4 des eigenen Körpergewichts wiegen.
- **Verzichtet** auf zerbrechliche und auch unnötig schwere Gegenstände (Glas, Porzellan)
- Verpackt Wäsche zusätzlich in mehrere **Plastiktüten**, falls doch mal was ausläuft oder Wasser in den Rucksack kommt. Außerdem hilft es Ordnung zu halten.
- Wir verraten Dir auf [www.region-fichtelgebirge.de](http://www.region-fichtelgebirge.de) im Bereich „Service“ auch, wie man einen Rucksack richtig packt

### 1. Individuelle Standardausrüstung

#### 1.1. Schuhwerk und Bekleidung (wenn möglich in gedeckten Farben)

Bekleidung macht einen guten Teil des Gepäcks aus. Hier kann man viel Gewicht einsparen, wenn man gut plant. Wenn möglich keine Kleidung aus Baumwolle verwenden, da diese die Nässe aufsaugt und speichert, irgendwann an der Haut klebt und dadurch dem Körper Wärme entzieht, was vermieden werden muss. Zudem trocknet Baumwolle nur sehr langsam und ist relativ schwer. Bestens geeignet ist Funktionsbekleidung aus synthetischen Fasern, welche keine Feuchtigkeit speichern und sie stattdessen vom Körper weg transportieren, der dadurch trocken und warm bleibt.

- Tracht/Kluft
- Halstuch mit Knoten
- Fleecejacke  
Wenn es mal kühl wird. Ist sehr leicht und trocknet auch sehr schnell. Bei kalter Witterung gut als zusätzliche Schicht unter der Regenjacke.
- Juja  
Als Alternative zur Fleecejacke. Wolle wärmt auch noch, wenn sie nass ist, trocknet aber nicht so schnell.
- Leichte Regenjacke
- Lange Hose  
Jeans o.ä., haben ein hohes Gewicht! Gut geeignet ist eine leichte Trekkinghose aus Synthetik, am besten mit Zip-Beinen.
- Kurze Hose  
Erübrigt sich mit einer langen Trekkinghose bei der man die Beine abzippen kann.
- Kopfbedeckung (Regen- und Sonnenschutz)
- Wechselunterwäsche  
Am besten ist hier Funktionsunterwäsche aus Synthetik-Fasern, die auch keinen Schweiß speichert.
- T-Shirts  
Am besten sind hier T-Shirts aus Synthetik-Fasern, die auch keinen Schweiß speichern.
- Socken  
Gute Socken sind, neben dem Schuhwerk, besonders wichtig. Feuchte Socken weichen die Haut auf und man bekommt dadurch schnell Blasen. Daher am besten synthetische Treckingsocken verwenden, die das nicht tun.
- BW-Poncho  
Als Regenschutz oder Unterlage bei nassem Boden. Er ist vergleichsweise schwer, aber sehr vielseitig einsetzbar.
- feste Wander- oder Trekkingstiefel  
Neue Stiefel unbedingt vorher gut einlaufen. Stiefel sollten „atmen“, damit der Schweiß den Schuh verlassen kann, sonst helfen die besten Socken nichts. Stiefel aus Leder oder z.B. Gore-Tex sind ideal für unsere Breiten.
- Leichte Badehose

#### 1.2. Ausrüstung

- Schlafsack (Temperaturbereich nach Jahreszeit)
- Rucksack  
Je nach Länge der Fahrt. Der Rucksack muss passen und darf nicht drücken. Beim Kauf im Fachhandel unbedingt beraten lassen.
- Rucksackhülle (wasserdicht, gegen Regen)
- Isomatte
- Ess-/Kochgeschirr (evtl. Brennstoff für Kocher)
- Trinkgefäß (z.B. Berghaferl oder Kuksa)
- Feldflasche (mindestens 1 l)
- Essbesteck
- Taschen- oder Fahrtenmesser
- AB-Päckchen (Inhalt siehe unter Punkt 3)
- Taschenlampe + Ersatzbatterien  
(optimal: LED-Lampe, dann kann man sich Ersatzbatterien sparen)
- Kompass (wenn vorhanden) und Karten von der Route
- Liederbuch, Schreibzeug, Logbuch, Pfadfinderhandbuch (alles evtl.)

### 1.3. Hygiene und Gesundheit

- Waschzeug (Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Deo, Kamm)
- Rasierzeug
- Handtuch aus leichtem Fleece-Stoff
- Waschmittel in der Tube  
zum Wäsche waschen v.a. bei längeren Aktionen
- Sonnenbrille
- Papiertaschentücher
- Persönliche Medikamente (z.B. Kopfschmerztabletten)  
Wenn man mit der Gruppe unterwegs ist, empfiehlt sich die Zusammenstellung einer gemeinsamen Reiseapotheke.

### 1.4. Dokumente (wichtig!)

- Krankenkassenkarte
- Impfbuch (Alle wichtigen Impfungen gemacht? Tetanus, FSME?)
- Personalausweis
- Reisepass (bei Fahrten ins Ausland)

### 1.5. Sonstiges

- Instrument (soweit vorhanden)
- Taschengeld
- Magnesium-Getränketabletten (zum Ausgleich von Salzverlust auf Wanderungen)
- Kamera und Filme
- Taschenmesser  
Bewährt haben sich die Opinel-Messer, jedoch sollte wenigstens einer ein Schweizer Taschenmesser mit einem Dosenöffner dabei haben.

## 2. Zusätzliche Gruppenequipment (aufteilen)

- Kohtenplanen
- Werkzeug (kleines Beil und Säge)
- Seile (nach Bedarf)
- Kleiner/großer Hordentopf (nach Gruppengröße)
- Gruppenverpflegung
- Faltkanister
- Kletterausrüstung (je nach Routenplanung und Vorhaben)
- Klopapier

## 3. Inhalt AB-Päckchen

- Pflaster, Mullbinde
- Kleingeld (zum telefonieren)
- Kleiner Bleistift und Papier
- Stück Draht
- Schnur
- Ersatzknöpfe (für Kluft, Juja,...)
- Nadel und Faden
- Sicherheitsnadel
- Kreide
- Schmerztablette
- Gummi (hier ist nicht unbedingt ein Kondom gemeint)
- Streichhölzer und etwas Zunder (wasserdicht verpackt in Filmdose)
- Rasierklinge

### Folgende Dinge dürft ihr getrost daheim lassen:

Walkmen, Gameboys, tragbare Fernseher, Laptops und dergleichen, Süßigkeiten, Cola und alle sonstigen Getränke in Dosen (Umweltschutz), ...

**Generell nicht erlaubt** ist außerdem (laut Regionsordnung) jegliche Art von Flecktarn- oder sonstiger Militärbekleidung und militärisches Gerät jeder Art!