

Ausrüstung

Es ist zu empfehlen, einen ca. 50 - Liter - Rucksack zu haben. Das ist für eine Fahrt von bis zu 14 Tagen völlig ausreichend. In den Ausrüstungshäusern werden viele verschiedene Rucksäcke unterschiedlicher Qualität angeboten. Hier müsst ihr selber entscheiden, welcher für euch die beste Wahl ist. Es gibt auch speziell geformte Rucksäcke für Frauen. Achtet auf breite, gut gepolsterte Schulterriemen, ggf die Möglichkeit einer Erweiterung. Am wichtigsten ist jedoch, dass dir dein Wanderrucksack perfekt passt. Dass du ihn auch vollgepackt ohne Druckstellen und Schmerzen tragen kannst.

Achte darauf, dass dein Wanderrucksack:

- dir perfekt passt und auf dich eingestellt ist
- an Hüft- und Schultergurten gepolstert ist
- deinen Rücken möglichst frei lässt
- ein abtrennbares Hauptfach mit Bodenfach bietet und ein weiteres Deckelfach besitzt
- über Reißverschlussaschen oder Netzfächer an den Seiten verfügt
- bestenfalls auch eine kleinere Reißverschluss tasche am Hüftgurt bietet
- Kompressionsriemen an den Seiten hat
- aus robusten und wasserabweisenden Materialien gefertigt ist
- außen genügend Befestigungsmöglichkeiten bietet
- wenig wiegt und eine Größe von rund 40 - 50 Litern hat
- eine zusätzliche Regenhülle bietet

Pack so wenig ein wie möglich und pack vor allem richtig!

Für das Packen ist jeder selbst verantwortlich. Wir wollen hier nur ein paar Tipps geben: Letztendlich sollte der Rucksack gepackt mit deiner persönlichen Ausrüstung nicht mehr als 8 - 10 kg wiegen. Da kommt gewiss noch was dazu: Zelt, -zubehör, Kocher, Töpfe, Verpflegung.

Nicht nur die richtige Packliste ist wichtig, sondern auch wie du deinen Rucksack packst ist für die Vorbereitung deiner Fahrt wichtig! Tipps dafür gibt es online – hier nur soviel: schwere Dinge auf Hüfthöhe und so nah am Körper wie es geht (Hebelgesetze).

Packe möglichst wenig für die Fahrt ein und achte bei der Wahl deiner Ausrüstung und Anzihsachen auf leichte Materialien und hohe Funktionalität (es muss nicht immer Kunststoff sein: Shirts aus Merinowolle wärmen und transportieren den Schweiß weg vom Körper, sie fangen nicht so schnell an unangenehm zu riechen).



So sparst du nicht nur an Gewicht, sondern mitunter auch an dem ein oder anderen Gegenstand.

Auch die Packtechnik spielt eine wichtige Rolle beim Packen deines Fahrtenrucksackes: Schweres solltest du immer nach unten und nach hinten an die Seite deines Rückens packen. Leichtere Gegenstände gehören nach oben und vorne. So vermeidest du, dass dich dein Fahrtenrucksack aus der Balance bringt und du unnötig Kraft verlierst, weil du dich beim Gehen andauernd ausbalancieren musst.

Zudem solltest du wichtige Gegenstände wie deine Trinkflasche immer griffbereit haben. Diese solltest du zum Beispiel außen in den Seitentaschen deines Wanderrucksackes befestigen. Gleiches gilt übrigens auch für deine Regensachen. Sollte ein plötzlicher Regenschauer einsetzen, bist du froh, wenn du schnell an deine Regenjacke und -hose kommst. Packe diese deshalb am besten immer ganz nach oben!

Noch mehr Platz sparst du, wenn du deine Anzihsachen rollst, statt sie zu falten.

Die nachfolgende Liste soll eine Orientierung sein und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

- Knöchelhohe Bergschuhe mit fester Profilsohle (Härte AB oder B)
- Reservewäsche, Badehose / -anzug
- Fahrtenhemd und leichter Pullover /Fleece / Juja
- Regenjacke / -hose, leichter Poncho (ggf als Schlafunterlage)
- Personalausweis (Ausweispflicht!)
- Krankenversicherungskarte
- Trinkflasche(n), Wassersack
- Mobiltelefon für den Notfall (auch wenn es nicht immer Netz gibt)
- Waschset mit kleinem Handtuch z.B. Mikrofaser
- Ggf kleines Handtuch
- Rucksackapotheke (Erste-Hilfe-Set mit Verbandszeug und Desinfektionmittel, leichtes Schmerzmittel, Vitamin C, Magnesiumpräparate gegen Muskelkrämpfe)
- Was Süßes für zwischendurch (Traubenzucker, Fruchtschnitten ...)
- Kartenmaterial, Kompass



Gruppenausrüstung

Grundsätzlich entscheidet die Sippe / Fahrtengruppen selbst, wie sie schläft und kocht. Hier ist nicht der Raum die Vor- oder Nachteile der Kohte gegenüber einem Tarp, dem Trangia gegen den Vielstoffbrenner oder dem offenen Feuer zu diskutieren. Probiert es selbst an einem Wochenende auf einer Fahrt aus, wägt die Vor- und Nachteile selbst in der Sippe ab. Argumente könnten sein:

- Gewicht / Packmaß / Zweckmäßigkeit
- Verfügbarkeit in Schweden (Spiritus - Benzin)

Zur Gruppenausrüstung gehören natürlich Töpfe, Verpflegung, Notfallset (braucht nicht jeder), Notfalltelefon (Fahrtenleitung), Powerbank, Zelt und Zubehör (welches auch immer, die Kohte bietet sich an), Beil und Säge (gehören in den Rucksack, übrigens auch das Fahrtenmesser mit feststehender Klinge), Seilmaterial, Kartenmaterial und Kompass.

