



## Musterpackliste

### Touren – Haijk

Mit FFA geht es für die 15 bis 18-Jährigen hinaus in die Welt. Um viel zu erleben heißt es: immer unterwegs sein. Ob über die Alpen, durch die schottischen Highlands oder mit dem Rucksack auf die Berge Korsikas – wir bleiben nie lange an einem Ort. Um für so ein Abenteuer richtig ausgestattet zu sein, gibt es einiges zu beachten. Das A und O für eine solche Tour ist der passende Rucksack. Er sollte gut sitzen und groß genug sein, um neben dem eigenen auch noch Teile des Gruppengepäcks zu fassen. Hierzu gehören zum Beispiel Kocher, Zelte oder Lebensmittel. Wir wollen außerdem für jede Wetterlage gewappnet sein – guter Regenschutz ist deshalb ein Muss, um nassen Füßen vorzubeugen. Mit der richtigen Ausrüstung trotzen wir jedem Sturm und können auch große Herausforderungen mit links meistern. Das ein oder andere Teil muss vielleicht vorher im Outdoor-Shop oder Baumarkt besorgt werden, weshalb wir diese Muster-Packliste vorbereitet haben:

#### Allgemein:

- Krankenkassenkarte, Impfausweis, Personalausweis, optional: Fotoapparat (Schutzhülle?), Sonnenbrille, Hartschalen-Brillenetui (für Brillenträger), Alpenvereinsausweis (DAV)  
Optional: Brustbeutel für Ausweise und Geld, kleine Sonnencreme LSF 30  
Optional: Kartenspiel/Werwolfkarten o. Ä.

#### Übernachten:

- Schlafsack: mit einem Komfortbereich bis 0°C. In der Nacht kann es draußen empfindlich kalt werden. Die Wahl des Schlafsacks hängt auch von der Größe ab, je mehr Platz im Schlafsack, desto mehr Platz für kalte Luft. Bei guten Schlafsäcken möglichst wenig in den Schlafsack anziehen, damit der Schlafsack schneller die ausgestrahlte Körperwärme reflektieren kann ohne davor Schichten von Kleidung erwärmen zu müssen.
- Poncho: Wasserdichte Unterlage mit Druckknöpfen am Rand als Unterlage fürs Zelt oder zum Biwak/Rollen (beim Rollen liegen Isomatte und Schlafsack auf einer Ponchohälfte, während die andere darüber geklappt und an der Seite zugeknöpft wird), kann bei schlechtem Wetter auch als Regenschutz für Mensch und Rucksack dienen. Gebraucht erwerbbar (z.B. bei <http://ausruester-eschwege.de> oder <http://www.fahrtenbedarf.de>).
- Isomatte: möglichst leicht, Liegefläche 50-60 cm Breite genügt, selbstaufblasbare Matten sind meist sehr bequem, isolieren gut, haben jedoch ein großes Packmaß und mehr Gewicht als einfache Isomatten zum Rollen/Falten
- Stirnlampe + Ersatzbatterien
- Biwacksack - bei gutem Wetter schlafen wir damit unter freiem Himmel



### Schuhwerk/Wandern:

- Wanderschuhe: sollen knöchelhoch sein, wasserdicht, am besten mit Goretex Membran, gut passen, dürfen nicht drücken und nicht zu locker sein. Die Schuhe sollten auf jeden Fall schon eingelaufen sein. Wer mit neuen Schuhen auf Tour geht riskiert Blasen an den Füßen. Achtet darauf, dass die Schuhe vor der Tour frisch imprägniert sind oder bei Lederschuhen, dass diese eingefettet sind
- Optional: Sportwachs/ Imprägnierspray mitbringen, um die Imprägnierung der Schuhe auf Tour zu erneuern.
- Blasenpflaster gegen Druckstellen am Fuß
- Optional: Wanderstöcke/Teleskopstöcke: erleichtern Abstiege und schwierigere Wege, sie können bis zu 30% der Belastung abnehmen

### Kleidung:

- 4-5x Unterwäsche: Funktionswäsche, die gleichzeitig leicht, wärmend und schnell-trocknend ist
- Fleecepullover / Fleecejacke
- Funktionsweatshirt
- 2 T-Shirts (Funktion)
- Regenüberhose
- gut imprägnierte Regenjacke: sehr gut geeignet sind z.B. 2-in-1-Jacken, die eine wetterfeste Oberjacke gegen Wind und Regen mit einem herausnehmbaren Fleece kombinieren
- Wanderhose: kann dünn sein, schnell trocknend, optional: mit Reißverschlüssen, um sie bei Bedarf zu einer kurzen Hose umzuwandeln
- 2-3 Paar Wandersocken
- Halstuch oder Buff
- Wichtig! dünne Handschuhe, Mütze
- Badehose/Bikini/Badeanzug
- Badelatschen/ Flipflops
- Für Hin- und Rückfahrt: Hose, T-shirt (möglichst leicht, weil es die ganze Zeit über getragen werden muss)

### Rucksack:

- großer (ca. 60l oder größer) Rucksack mit Regenhülle
- 4-5 große, reißfeste Müllbeutel
- 1 Schnur (ca. 5 Meter)

### Hygiene:

- kleine Seife, kleine Zahnpasta, Zahnbürste, Deo, kleines Duschgel/Shampoo, Mikrofaserhandtuch

**Essen/Trinken:**

- Trinkflasche(n) oder Trinksack für den Rucksack, min 2l. Bei warmem Wetter ist genügend Wasservorrat essentiell, Plastikbecher klein, Plastik-/ Aluschüssel (Fassungsvolumen wie tiefer Teller), Löffel, Gabel, (Taschen-)Messer, kleiner Spülschwamm, Spülmittel klein, Geschirrtuch klein

**Tipps zum Packen:**

- In den Hütten/auf den Zeltplätzen kann man Kleidungsstücke problemlos ausspülen. Nehmt bitte nicht zu viel Kleidung mit. Der Rucksack darf noch nicht vollgefüllt sein!! Wir müssen noch Gruppengepäck wie Kocher, Töpfe, Zelte und Essen für mehrere Tage verstauen!
- Schwere Gegenstände nahe an den Rücken packen, leichtere drum herum
- Gerollte Kleidungsstücke brauchen weniger Platz
- Von außen fühlen, wo sich noch freie Löcher verstecken und diese füllen
- Keine Gegenstände außen baumeln
- „Rei“ Waschpaste (kleine Tube): Damit muss nicht Kleidung für 2 Wochen eingepackt werden, sondern es wird unterwegs gewaschen

Was alles in den Rucksack muss wäre jetzt geklärt...aber wie? Die besten Tipps und Tricks zum Rucksack packen lesen Sie **auf unserer Website!**

**Hinweis:** Dies ist eine **Muster-Packliste** für Wander-Touren. Je nach dem Thema der Freizeit, den geplanten Aktivitäten und den Fahrtenleitern können zusätzliche Dinge benötigt werden bzw. Dinge aus dieser Liste ersetzt werden. Die speziell auf Ihre Tour ausgerichtete Packliste erhalten Sie zusammen mit dem Infobrief circa 4 Wochen vor Reisebeginn per Post.