

Lappland-Trekking – Was alles in den Rucksack kommt

Matthias Stollas persönliche Ausrüstungsliste

Camping-Ausrüstung	Menge	Vorhanden	Kaufen	Gepackt	Bemerkung
Zelt	1				<i>Innen- und Außenzelt, letzteres mit Moskitonetz</i>
Rucksack (mind. 60 Liter)	1				
Regenhülle für den Rucksack	1				
Schlafsack	1				<i>Bis ungefähr -5 Grad</i>
Isomatte	1				
Wasserdichte Packsäcke	5				<i>Für Kleidung und alles, was nicht nass werden darf</i>
Packriemen	5				

Kleidung/Schuhe	Menge	Vorhanden	Kaufen	Gepackt	Bemerkung
Trekking-Hosen	2				<i>Keine Jeans!</i>
Wind- und Regenjacke	1				<i>wasserdicht und atmungsaktiv!</i>
Gürtel	1				
Hut	1				<i>Gegen Wind und Sonne</i>
Shorts	1				<i>Es kann ja auch mal heiß werden!</i>
Fleece-Pullover	1				<i>warm und kuschelig</i>
Trekking-Hemden	2				
Thermo-Unterwäsche	2 <i>Garnituren</i>				<i>hält warm und trocken!</i>
T-Shirts	2				
Halstuch	1				
Trekking-Socken	2 <i>Paar</i>				
Lange Unterhose	1				<i>Für kalte Nächte</i>
Trekking-Sandalen	1 <i>Paar</i>				<i>Camping und Furten</i>
Gummistiefel	1 <i>Paar</i>				
Trekking-Socken	2 <i>Paar</i>				
dicke Socken	1 <i>Paar</i>				<i>für kalte Nächte</i>
Handschuhe	1 <i>Paar</i>				<i>Gegen die Kälte</i>

Küche	Menge	Vorhanden	Kaufen	Gepackt	Bemerkung
Trangia-Sturmkocher	1				
Spiritus	1 Liter pro Woche für 2 Personen				Im Flugzeug möglicherweise verboten
Brennstoff-Sicherheitsflasche	1				
Teller und Besteck	1				
Spültuch	1				
Spülschwämmchen					
Feuerzeug					

Werkzeug/Reparaturmaterial	Menge	Vorhanden	Kaufen	Gepackt	Bemerkung
Messer	1				z.B. ein Schweizer Offiziersmesser
Draht	20 cm				
Nähzeug					
Starkes Isolierband	1 kleine Rolle				
Leatherman	1				Universalwerkzeug
Nylon Stücke	2				Für das Zelt
Fahrrad-Flickzeug	2				Für die Gummistiefel

Apotheke	Menge	Vorhanden	Kaufen	Gepackt	Bemerkung
Erste Hilfe Päckchen	1				Gibt's speziell für Wanderer
persönliche Medikamente					
Schmerzmittel					
Kreislaufmittel					

Hygiene	Menge	Vorhanden	Kaufen	Gepackt	Bemerkung
Toilettenpapier	1 Rolle für zwei Wochen				
Outdoor-Seife	1				flüssig
Handtuch	1				Trekkinghandtücher sind klasse!
Zahnbürste	1				

Zahnpasta 1 kleine Tube

Kamm 1

Lippencreme 1

*Gegen Sonne und
Wind*

Kamera	Menge	Vorhanden	Kaufen	Gepackt	Bemerkung
Kamera	1				
Filme	36 Bilder pro Tag				
Ersatzbatterien	1 Set				

Sonstiges	Menge	Vorhanden	Kaufen	Gepackt	Bemerkungen
Wasserbeutel	1				<i>praktischer als eine Flasche</i>
Karte	1				<i>Man geht nicht ohne!</i>
Kompass	1				
Höhenmesser	1				
Trillerpfeife	1				<i>für Notfälle oder Nebel</i>
Plastikschaufel	1				<i>Fürs Wildnis-WC</i>
Stift	1				
Notizbuch	1				<i>fürs Tagebuch</i>
Adressenliste	1				<i>für die Lebenszeichen danach</i>
Buch	1				<i>für Regentage im Zelt</i>
Geld					<i>für vor und nach der Wildnis</i>
Tickets					
Teleskop					
Wanderstöcke	2				<i>niemals ohne!</i>
Fernglas	1				
Moskito-Schutz					<i>Nordic Summer hat sich bewährt</i>
Abfalltüte	1				<i>Muss ich es sagen? Nichts wegwerfen!</i>
Vitamin Tabletten	1 pro Tag				

Weitere Infos gibt es auf www.lappland-trekking.de