



# TREKKING SPESSART

# PACKLISTE

mit freundlicher Unterstützung durch



Sport und Outdoor Schädlich GmbH  
Nebensteingasse 1-5 • 63739 Aschaffenburg  
Telefon: (0 60 21) 38 82-0 • sport@schaedlich.de  
[www.schaedlich.de](http://www.schaedlich.de)

**Rucksack Größe 20-30/30-40/40-50 Liter**  
(Die Größe des Rucksacks ist von Touren Länge  
sowie Equipment Abhängig)

## Schuhwerk

- Je nach Belieben, hoch oder flach, mit oder ohne GoreTex, sowie Barfuß Schuhe. Im Spessart ist alles möglich!

## Schlafen

- Isomatte+Schlafsack (leicht und kleines Packmaß)  
Biwaksack (leichtes Tarp gegen Regen oder Zelt) dünne Reep Schnur zum Abspannen.  
- Eventuell leichten Hüttenschlafsack, um die Temperatur im normalen Schlafsack noch ein wenig zu drücken oder bei warmen Nächten auf den dickeren Schlafsack zu verzichten. Hier haben wir eine Variante mit einem sogenannten Insekt Shield. Dieser schützt dich nochmal besser vor allem, was einen Stachel hat.

## Kleidung/Regenschutz

- Regendichte Kleidung (Hardshell Jacke)  
- Kurze oder lange Wanderhose je nach Jahreszeit und Empfinden.  
- Funktionsbekleidung (am besten Naturfaser wie Schur und Merinowolle sowie Tenzel-Bambusfaser oder Leinen)  
- Wasserdichter Pack Sack für in den Rucksack, um wichtige Sachen wie Unterwäsche und Shirts, die du am nächsten Tag oder abends zum Schlafen benötigst, im Trockenen zu halten. Auch deine Wertsachen finden hier den nötigen Platz. Der Regenschutz vom Rucksack bietet nur bedingt Schutz vor Nässe und Feuchtigkeit, da das Rückensystem immer frei ist und hier das Wasser ungehindert zwischen Rücken und Rucksack eindringen kann. Es sei denn ihr habt einen Poncho!

## Waschen

- Zahnbürste, Zahnpasta, biologisch abbaubare Seife, Ultra Light Handtuch, evtl. Kamm, Rasierer etc.

## Orientierung

- GPS-Gerät, Wanderkarten, Smartphone mit Wanderapp, Kompass, Reiseführer

## Verpflegung

- Besteck/Geschirr, Dosenöffner, Feuerzeug, Taschenmesser, Töpfe und Wasserkarner sowie für den Abfall Müllbeutel.  
- Trinkflasche (Kunststoff oder Edelstahl). Wir empfehlen leichte Edelstahl Flaschen, die mittlerweile genauso viel wiegen wie Kunststoff Flaschen.  
- Bei Selbstverpflegung Gas- oder Flüssigbrennstoffkocher, leichte und kompakte Ausführung.  
- Lebensmittel nach Belieben (klein und kompakt ist „Trekking Nahrung“, von dieser gibt es vom Frühstück bis hin zu vollwertigen Mahlzeiten für mittags und abends und jeden Geschmack eine große Auswahl.) Die Trekking Nahrung bereitet ihr dann mit eurem Kocher und mitgebrachtem Wasser zu.

## Notfall/Gesundheit

- Persönliche Medikamente, Verbandszeug (Outdoor Medi Pack), Mückenschutz (Bee Patch Stich Pflaster), Zeckenzange, Sonnenschutz (am besten ohne Chemie und Parfüm Stoffe, denn das zieht Mücken gerne an. Wir haben hier eine natürliche Sonnencreme die auch freundlich zur Umwelt Wasserorganismen und letztendlich auch für dich ist), Handy, Notfallnummern und Personalausweis.

## Sonstiges

- Kamera, Klopapier, Stirn- oder Taschenlampe. Hier empfehlen wir eine Stirnlampe die mit Akku sowie im Notfall auch Batterie betrieben werden kann. Mit einer Stirnlampe hast du immer beide Hände frei und kannst dich somit wichtigen Dingen widmen. Des Weiteren kannst du die Stirnlampe im Zelt oder Unterstand als Decken- oder Tischleuchte benutzen (hier gibt es spezielle kleine Taschen, die für Stirnlampen als Transportschutz und gleichzeitig als Stand- und Hängeleuchte verwendet werden können).