



Packliste Hajk

Dein Rucksack darf nicht zu schwer sein, denn du musst ihn die ganze Zeit selber tragen können. Daher ist es äußerst wichtig, dass du nichts mitnimmst, was nicht unbedingt nötig ist. Achte außerdem bei allem, was du dabei hast, auf geringes Gewicht! Andererseits gibt es auch Dinge, die nicht fehlen dürfen, wenn man mehrere Tage unterwegs ist und im Freien übernachtet.

Die folgende Liste gibt dir einige Hinweise, was du für einen Hajk brauchst.

1. Kleidung am Körper

Folgende Kleidung solltest du angezogen haben (d.h. sie ist nicht im Rucksack):

- Unterhose kurz
- Unterhemd
- Paar Socken
- Hose
- Kluft mit Halstuch
- Regenjacke
- feste Wanderschuhe
- Kopfbedeckung

2. Ersatz-Kleidung im Rucksack

Im Rucksack transportierst du folgende Ersatzkleidung (am besten in einer Plastiktüte, das schützt vor Feuchtigkeit):

- 1 Unterhose
- 1 Unterhemd
- 1 Paar Socken
- 1 Hose
- 1 Pullover
- 1 T-Shirt
- Schlafanzug (oder Ähnliches)

3. Hygiene

Hygieneartikel solltest du in einen Gefrierbeutel packen, das spart das Gewicht für einen Kulturbeutel:

- kleines Handtuch
- Kamm
- Zahnbürste
- kleine Tube Zahncreme
- kleine Seife
- Medikamente
- kleine Flasche Insektenschutzmittel



4. Ausrüstung

- Wanderrucksack (Volumen mindestens 50 Liter) mit Hüftgurt!
- Isomatte (keine Luftmatratze!)
- Schlafsack
- tiefer Teller (z.B. Brotdose)
- Essbesteck
- gefüllte Trinkflasche (am besten PET)
- Taschenmesser
- Taschenlampe
- Denke daran, dass du noch Gruppenausrüstung zugeteilt bekommst (Essen, Kocher, Töpfe, Zeltplanen, Toilettenpapier, etc.) und lass dafür Platz im Rucksack übrig!**

5. Sonstiges

- pers. Medikamente
- Krankenversicherungskarte

6. Weitere Tipps

- Wenn dir etwas an Ausrüstung fehlt, sprich uns Leiter an; wir können dir vielleicht etwas leihen.
- Neue Wanderschuhe müssen vor dem Hajk unbedingt eingelaufen sein (mindestens 10 Stunden).
- Es muss alles in den Wanderrucksack hinein; du kannst keine extra Tüten oder Taschen mitnehmen.

