

Ausrüstungs- und Leihinfos für die Wanderung im September

Contents

A.	Bedingungen im September.....	2
B.	Allgemeines zu Ausrüstung/Dokumentstruktur.....	2
C.	Packing List September Tabelle.....	3
D.	Packing List von September auf Lighterpack.....	6
1.	Rucksack.....	7
2.	Zelt	8
3.	Schlafen.....	17
4.	Küche	20
5.	Wassersystem	23
6.	Regenklamotten.....	24
7.	Schuhe.....	25
8.	Wanderstöcke	26
9.	Tagesklamotten.....	26
10.	Schlafklamotten-/ Wechselklamotten	28
11.	Repair kit.....	29
12.	Hygiene	29
13.	First aid.....	30
14.	Electronic	30
15.	Extras.....	31
E.	HOW TO PACK SMART – DIFFERENT OPTIONS.....	32

A. Bedingungen im September

- Temperatur: Nachts sinkt die Temperatur im Durchschnitt auf circa 9 C° und tagsüber steigt sie auf circa 16°
(Niedrigste Werte der letzten Jahre waren -1 C° und + 25 C°)
- Morgens kann es neblig und feucht sein
- Niederschlag: Hoffentlich ein guter Mix aus Regen und Sonne 😊
- Mückenzeit ist langsam vorbei, es gibt allerdings die sogenannten Hirschfliegen, die sind nervig, da sie sich auf einem ablassen und dann ihre Flügel abwerfen und so auf einem rumkrabbeln, aber sie beißen nicht. Zeckenzeit ist auch langsam vorbei.
- Sonnenaufgang-/Untergang: 10. September, 06:34 und 19:59
- Blaubeerzeit ist fast vorbei, Preiselbeeren lassen sich sehr gut pflücken für Zwischendurch oder für den Haferbrei

Zusammenfassend würde ich das als angenehme Wanderbedingungen bezeichnen. Weder zu kalt noch zu warm, und die Tageslichtverhältnisse geben zwar einen gewissen Rahmen vor, aber nicht zu eng.

- 3 Jahreszeiten Ausrüstung. Nächte eventuell kälter, Schutz von unten durch Isomatte (R-wert 3-4) und Schlafsack (Comfort -1 C°)

B. Allgemeines zu Ausrüstung/Dokumentstruktur

Wie vieles beim Wandern ist Ausrüstung auch etwas sehr individuelles und ich will euch gar nicht zu viel reinreden! Persönlich finde ich (ultra-)leichte Ausrüstung sinnvoll, nicht nur weil ein leichter Rucksack angenehm ist, sondern auch weil Ausrüstungs-Minimalismus mir erlaubt, mich mehr auf die Natur zu konzentrieren. Um Gramm zu sparen, kann man sich natürlich auch die Zahnbürste absäbeln, aber das Wichtigste für ein leichtes Basisgewicht ist die Grundausstattung: Rucksack, Zelt, Schlafsack und Isomatte. Auch bei Kocher und Topf lassen sich schnell Gramm sparen.

Im Folgenden findet ihr eine Beispielpackliste als Tabelle. Die **grünen Häkchen** symbolisieren, dass der Ausrüstungsgegenstand leihbar ist und in der Spalte daneben findest du das genaue Produkt. Viele habe ich direkt mit einer Internetseite verlinkt, damit du bei Bedarf mehr darüber lesen kannst. **Rotes Häkchen** heißt, dass du das selber brauchst. **Die Tabelle funktioniert wie ein Inhaltsverzeichnis und wenn du auf die Oberbegriffe (1. Rucksack, 2. Zelt etc.) klickst, kommst du zu der Stelle im Dokument mit ausführlicherer Info.** Über ein paar Grundgedanken zum Ausrüstungsgegenstand stelle ich dir dann genauer die Ausrüstung vor, die du dir leihen könntest. Persönlich habe ich mir in den letzten Jahren viel Gedanken um Ausrüstung gemacht und viel getestet, um eine gute Basis an leichter sowie auch winter-kompatibler Ausrüstung anzubieten. Im Internet findet man alle Info, die man braucht, falls es lieber ein Buch sein soll, kann ich zum Beispiel „Weite Wege wandern“ von Christine Thürmer empfehlen, dort erklärt sie auch die Ausrüstungsbasics. Auch wenn es ein Online-Shop ist, finde ich die Informationen zu den Produkten auf der [Website von dem finnischen Ultralight-online-Geschäft „Farlite“](#) hilfreich (auch in Englisch). Aber man kann auch wandern gehen, ohne sich zu tief in Ausrüstung reinzufuchsen. Das Wichtigste ist raus zu gehen und da kommt es nicht darauf an, ob dein Zelt jetzt 800g oder 1,5 kg wiegt. Hier aber vielleicht vier Grundsätze zu Ausrüstung als gute und sichere Basis zum Wandern:

- a. Wasserdicht verpacken (Schlaf- und Wechselklamotten, Schlafsack etc.) → mehr dazu in Punkt 1
- b. Schuhe müssen gut passen. Deswegen ist es wichtig neue Schuhe (auch mit den Socken) vorher einzulaugen, um Blasen zu vermeiden.
- c. Rucksack muss passen, bzw. es ist wichtig ihn richtig einzustellen, während dem Wandern verändern und richtig packen (schwere Sachen nahe am Rücken und eher weiter oben, siehe Ende vom Dokument)
- d. Klamotten: Wohlfühlen und Schutz geben! Baselayer hält dich trocken und somit warm (z.B. Merino), Mittelschicht gibt zusätzliche Wärme (z.B. Fleece) und äußere Schicht (Regenjacke), schützt vor Wind und Regen.

C. Packing List September Tabelle

Packing List September	Was ich leihen kann
<u>1. Rucksack</u>	<input checked="" type="checkbox"/> Rucksack (circa 60 l +/-)
	<input checked="" type="checkbox"/> Liner/drybag groß
	<input checked="" type="checkbox"/> 1-3 kleinere dry bags
	<input checked="" type="checkbox"/> Regenhülle Rucksack
<u>2. Zelt</u>	<input checked="" type="checkbox"/> 1-2 Personen Zelt
	<input checked="" type="checkbox"/> Isomatte aufblasbar (3-season)
	<input checked="" type="checkbox"/> Schaumstoffisomatte (1/2)
	<input checked="" type="checkbox"/> Schlafsack/ Quilt (3-season)
	<input checked="" type="checkbox"/> Liner
<u>3. Schlafen</u>	Kissen/Pumpsack
	<input checked="" type="checkbox"/> Kocher
	<input checked="" type="checkbox"/> kleines Gas
	<input checked="" type="checkbox"/> 2x Feuerzeug

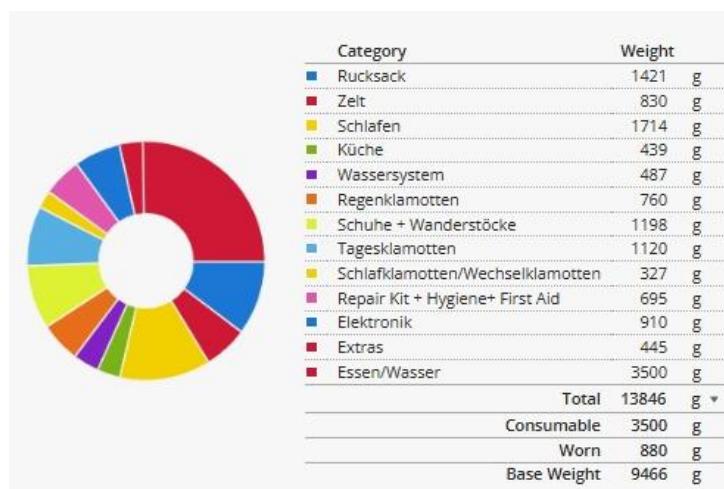
	<input checked="" type="checkbox"/> Windschutz	Selbst gebastelt aus Aluminiumschale + Aluminiumtape (3x)
	<input checked="" type="checkbox"/> Topf	- TOAKS LIGHT Titanium 700 ml pot (90g) 3x
	<input type="checkbox"/> Löffel	
	<input checked="" type="checkbox"/> Tasse	-3x cup (wildl fold-A-cup)
<u>5. Wassersystem</u>	<input checked="" type="checkbox"/> Wasserfilter + Filtersack (1l)	3x Sawyer micro Squeeze + 1l Sack
	<input type="checkbox"/> 2x 0,5 pet	
	<input checked="" type="checkbox"/> 2x 0,5 Nalgene	4 x 0,5 Nalgene
<u>6. Regenklamotten</u>	<input type="checkbox"/> Regenhose <input checked="" type="checkbox"/> oder Regenrock	2x Northern Lite Sadehame (Regenrock)
	<input type="checkbox"/> Regenjacke	
	<input type="checkbox"/> Poncho	
<u>7. Schuhe</u>	Wanderstiefel/Trailrunner	
	<input checked="" type="checkbox"/> Barfuß-gummistiefel Oder andere kreative Lösung für Sumpf	Vaistoa Katve Barfußgummistiefel (1040 g) Größe 38-44 (bis auf 39 und 40 noch ungetragen!)
<u>8. Wanderstöcke</u>	<input checked="" type="checkbox"/>	- Black Diamon trekking pole - Fizan ultralight hiking pole
<u>9. Tagesklamotten</u>	<input type="checkbox"/> Wanderhose + Unterhose	
	<input type="checkbox"/> Wandersocken	
	<input type="checkbox"/> Langarm Merino shirt (evtl. auch T-shirt?)	
	<input type="checkbox"/> Fleecejacke	
	<input type="checkbox"/> Regenjacke	
	<input type="checkbox"/> Daunenjacke (3-season)	
	<input type="checkbox"/> Buff	
	<input type="checkbox"/> Cappy	
	<input type="checkbox"/> Handschuhe	
<u>10. Schlafklamotten/ Wechsel-klamotten</u>	<input type="checkbox"/> Merino/Fleece Hose	
	<input type="checkbox"/> Merino-Langarm oberteil	
	<input type="checkbox"/> 2x extra Socken	
	<input type="checkbox"/> 2x extra Unterhose	
	<input type="checkbox"/> Mütze	
	<input type="checkbox"/> (Fleece + Daunenjacke von tagsüber)	
<u>11. Repair kit</u>	Zum Beispiel: <input checked="" type="checkbox"/> Flickenset Isomatte <input checked="" type="checkbox"/> Schnur <input checked="" type="checkbox"/> Nadel- und Faden <input checked="" type="checkbox"/> Tape	
<u>12. Hygiene</u>	<input type="checkbox"/> Toilettenpapier in Plastik zip-beutel	

	<input checked="" type="checkbox"/> Handdesinfektionsgel <input checked="" type="checkbox"/> Hunde-beutel <input checked="" type="checkbox"/> Trowel/Kackschaufel 3x kackschaufel <input checked="" type="checkbox"/> wiederverwendbares Pippituch <input checked="" type="checkbox"/> Basic/personal Hygiene stuff, wie: Zahnbürste, Zahnpasta, Deo, Menstruationskram, evtl Suncreme, .. <input checked="" type="checkbox"/> Handtuch	
<u>13. First aid</u>	<input checked="" type="checkbox"/> Wichtig: Schmerztabletten/Fieber und Tabletten gegen Durchfall/Erbrechen. Ansonsten persönliche Medikamente <input checked="" type="checkbox"/> Pflaster, Blasenpflaster etc <input checked="" type="checkbox"/> Pinzette (Zecken) <input checked="" type="checkbox"/> Nagelschere/Zwicker	
<u>14. Electronic</u>	<input checked="" type="checkbox"/> Powerbank + Ladegerät <input checked="" type="checkbox"/> GPS-Gerät + Batterien <input checked="" type="checkbox"/> Stirnlampe + Batterien <input checked="" type="checkbox"/> Handy + Ladegerät <input checked="" type="checkbox"/> Kopfhörer	1x Nitecore NB20000 (328g) 2x Wave Power bank 20000 mAh (385g) 2x 6700 mAh (162g) 1x Garmin Etrex 22x 1x Garmin Etrex 32x mehrere Basic-Sirnlampen
<u>15. extras</u>	<input checked="" type="checkbox"/> Kompass <input checked="" type="checkbox"/> Oropax? <input checked="" type="checkbox"/> Trailguide <input checked="" type="checkbox"/> Hiking journal + stifte <input checked="" type="checkbox"/> (Taschenmesser) <input checked="" type="checkbox"/> (Bauchtasche) <input checked="" type="checkbox"/> ("wilderness-wash") "Luxus-Objekte"	



D. Packing List von September auf Lighterpack

_So sieht der Ausrüstungshaufen von der Docs-Tabelle ungefähr aus....



Auf der Website Lighterpack lassen sich übersichtliche Ausrüstungslisten mit Gewichtangaben erstellen. [Unter diesem Link](#) findet ihr die Beispieldatei von dem Foto. Das müsst ihr nicht machen, aber so bekommt ihr vielleicht ein Gefühl, wie viel der Rucksack mit meiner Ausrüstung wiegt.

September Hike Beispiel



Category	Weight
Rucksack	1421 g
Zelt	830 g
Schlafen	1741 g
Müsli	439 g
Wasserzylinder	487 g
Regenkleidung	760 g
Schuhe + Wanderröcke	1198 g
Tageskamotten	957 g
Schlafkamotten/Wechselkamotten	327 g
Repair Kit + Hygiene + First Aid	695 g
Elektronik	910 g
Extras	445 g
Total	10183 g
Worth	880 g
Base Weight	9503 g

1.Rucksack

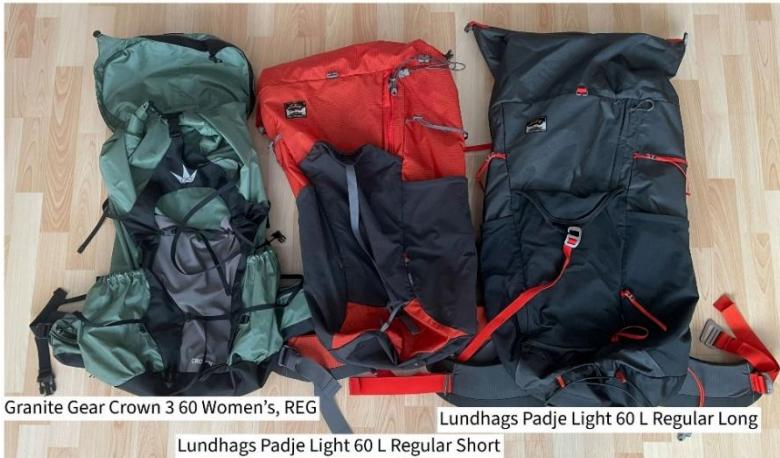
	<input checked="" type="checkbox"/> Rucksack (circa 60 l +/-)	<ul style="list-style-type: none"> - Granite Gear Crown 3 60 Women's, REG (1170g) - Lundhags Padje Light 60 L Regular Short (1105g) - Lundhags Padje Light 60 L Regular Long (1115g) - Osprey Ariel Pro 65l (small?) (1690g) - Deuter quantum 60 SL (2790g)
	<input checked="" type="checkbox"/> Liner/drybag groß	- Osprey ultralight pack liner M (per person)
	<input checked="" type="checkbox"/> 1-3 kleinere dry bags	- 2l, 4l, 8l, drybag (per person)
	<input checked="" type="checkbox"/> Regenhülle Rucksack	1x per person

Nehmt natürlich gerne euren Rucksack, wenn er euch gut passt. Ich habe drei sehr leichte Rucksäcke (erstes Foto), einen mittleren und einen schweren (zweites Foto). Bis auf den Granite Gear Crown sind auch alle von der Rückenlänge verstellbar, also denke einer würde euch bestimmt passen! Am Ende vom Dokument, findet ihr noch ein paar Packtipps. Aufgrund des Gewichts würde ich den Deuter nicht empfehlen, es sei denn die anderen passen nicht.

Manche Rucksäcke, wie zum Beispiel die Lundhags haben nur ein großes Hauptfach, dafür aber außen großräumige „Taschen“ aus dehnbarem Material, für zum Beispiel Regenklamotten, Kocher, Topf etc. Ein zusätzliches Kopfteil, wie bei den anderen Rucksäcken, gibt natürlich die Möglichkeit für Struktur, mit nur einem einzigen Fach lässt sich das Volumen allerdings oft am besten ausnutzen. Geschmacks- und Gewohnheitssache.

Die Lundhags haben im Vergleich zum Granite Gear Rucksack ein stabileres Tragesystem, was auch ein bisschen schwerere Ladung angenehm zu tragen macht. Für den Granite Gear werden z.B. maximal 15kg empfohlen. Die anderen Rucksäcke können gut bis 20kg tragen.

Nochmal zu den Litern: Ich würde sagen 65l ist maximum und mit 55l kommst du auch easy klar.





Liner/Drybags

Wichtiges Element beim Schutz vor Nässe.

Rucksäcke sind trotz überstülpbarem Regenschutz (unten rechts) nicht wasserdicht. Deswegen lassen manchen auch den Regenschutz einfach ganz weg. Ich mag ihn trotzdem 😊

Am effektivsten ist ein großer Liner/Drybag für das innere vom Rucksack. Das kann, wie in der Mitte vom Bild, z.B. etwas wie der [Osprey ultralight pack liner M](#) mit 58l sein, oder als Alternative rechts auf dem Foto, ein simpler [Plastiksack aus „durable nylon polymer“](#). Natürlich günstiger, aber raschelt viel. Manche nehmen auch einen großen Müllsack. Für den Plastiksack braucht ihr dann noch einen extra Klipp oder Gummi.

Links seht ihr drei Drybags (8l, 6l, 2l). Diese sind nicht unbedingt notwendig, wenn ihre eure Ausrüstung mit einem großen Liner geschützt habt. Sie helfen aber bei der Ordnung im Rucksack (sowie im Zelt). Falls nötig, lässt sich z.B. die Daunenjacke darin komprimieren, oder sie bieten einfach Schutz, falls ihr etwas außerhalb vom Liner habt. Als Alternative funktionieren auch Minigrip/Plastik-Zip-Beutel.

Für die Ordnung: Zum Beispiel ein Beutel für Schlaf-/Wechselklamotten (als Alternative könnt ihr die auch in den Pumpsack der Isomatte, siehe unten auf dem Foto, stecken), einer für Essen und einer für Elektrosachen/Buch etc.

2. Zelt

<input checked="" type="checkbox"/> 1-2 Personen Zelt	<ul style="list-style-type: none"> - 1x Lanshan 1 pro (double wall) (830g) - 2x Lanshan 1 pro (single wall) (750g) - Durston x mid 1 (double wall) 840g (ich habe die „first generation, größter Unterschied ist dass die Fläche vom Innenzelt kleiner ist) - MSR carbon reflex 1 (double wall) (800g) <p>tausend verschiedene Heringe</p>
---	--

Im Folgenden stelle ich euch die Zelte, die ich leihen könnte vor. Nehmt natürlich gerne euer eigenes Zelt oder eines von Bekannten, wenn es euch schon vertraut ist, und ihr euch damit wohler fühlt. Letztendlich spielt es nicht so eine große Rolle, welches Zelt. Alle haben ihre pro und contra, es ist nur wichtig, dass ihr euch bevor der Wanderung mit dem Zelt ein bisschen vertraut macht, also wisst, wie ihr es grob aufbaut. Mit der Zeit lernt man dann das Zelt besser kennen und googeln und Youtube-videos für kleine Aufbau-Korrekturen ist auch erlaubt nochmal während der Wanderung anzuschauen.

Hier ein paar allgemeine Facts zu unterschiedlichen Zelten:

- „**Freestanding**“ oder „**not freestanding**“: Kuppelzelte sind zum Beispiel oft freistehend, das heißt durch das Stangengerüst, stehen sie für sich, ohne dass zwingend Heringe in den Boden stecken muss. Der Nachteil von Kuppelzelten ist, dass sie nicht so gut für Gebiete mit starkem Wind geeignet sind. Für unsere Wanderung wären sie allerdings gut geeignet, da es natürlich mehr Flexibilität in der Zeltplatzsuche gibt. „Not freestanding“, heißt eben, dass das Zelt sich nur aufbauen lässt, wenn es mir Heringen und Schnüren am Boden befestigt und gespannt ist. (Meine Zelte sind alle „not-freestanding“, was mit daran liegt, dass sie alle eher in die Kategorie „leicht“ gehören“.)

- „Single wall“ oder „Double Wall“: „Double Wall“ Zelte haben ein extra Innenzelt aus Netzstoff, das hat den Vorteil das wenn Kondensation in der Nacht entsteht, diese sich an der Innenseite der Außenwand sammelt und die Innenzeltwand trocken bleibt. Man muss so weniger aufpassen, mit dem Schlafsack nicht zu viel die Wand zu berühren etc.. „Single wall“-Zelte sind dafür natürlich leichter vom Gewicht. Je nach Jahreszeit/-Wetterbedingungen und Schlafplatz, kann die Innenwand mehr oder weniger oder gar nicht feucht sein. Letztendlich ist der Umgang damit auch Gewohnheitssache. Ein bisschen Feuchtigkeit lässt sich in der Früh entweder abwischen oder ziemlich schnell in der Mittagspause trocknen, indem man das Zelt kurz wo aufhängt. Da leichte Zelte auch dünnes Material haben, trocknen sie im Nichts. (Ich habe drei „double wall“ Zelte und zwei „Single wall“ Zelte).
- Ansonsten geht es bei Zelten noch um Material, Lüftungssystem und Fragen wie Gewicht und der Preis. Von 200€-1000€ und 500g bis 2,5 kg. Zusätzlich gibt es auch bei 1-Personen Zelten Unterschiede von der Größe. Wie viel Fläche hat man im Innenzelt? Kann man aufrecht sitzen? Wie viel Fläche braucht das Zelt im Aufbau? Möglichkeiten halb wettergestützt zu kochen? Ist das Zelt auch für Winter geeignet?

→ Die Eignung für Winter, ein leichtes Gewicht, genug Platz und auch nicht zu teure Zelte, waren vor allem die springenden Punkte für die Zelte, die ich ausleihen kann. Das Carbon Reflex (mein „altes“ Zelt) ist zu Beispiel leider nicht Winter geeignet, da das leichte Gestänge, die Schneelast auf dem Dach eventuell nicht tragen würde. Durch die Pyramidenform der anderen Zelte, rutscht der Schnee runter.

Hier seht ihr die vier verschiedenen Zelte. Alle sind ultra-leicht, aber in ihren Eigenschaften sehr unterschiedlich. Im Folgenden stelle ich die zentralen Unterschiede vor. Erst die groben Unterschiede im direkten Vergleich untereinander und dann stelle ich nochmal jedes Zelt einzeln genauer vor.



Größe: Von außen sieht man bereits, dass das MSR Zelt, das kleinste ist, sowohl von der Fläche als auch von der Höhe, das macht natürlich die Schlafplatzsuche am einfachsten. Aufrecht sitzen, ist für die meisten Menschen wahrscheinlich nicht möglich. Am größten von der Außenfläche ist das Durston X-Mid, durch die oben spitz zulaufende Trapezform, kann man fast auf der kompletten Liegefläche aufrecht sitzen. Die Lanshan Zelte sind von der Außenfläche ein bisschen kleiner wie das Durston, und natürlich lässt sich aufgrund der Pyramidenform nur in der Mitte aufrecht sitzen, dort aber sehr gut, da es eine Höhe von circa 1,20 m hat.

! Für den Aufbau vom Durston werden zwei Wanderstücke benötigt, die Lanshan benötigen einen, das MSR Zelt keinen !



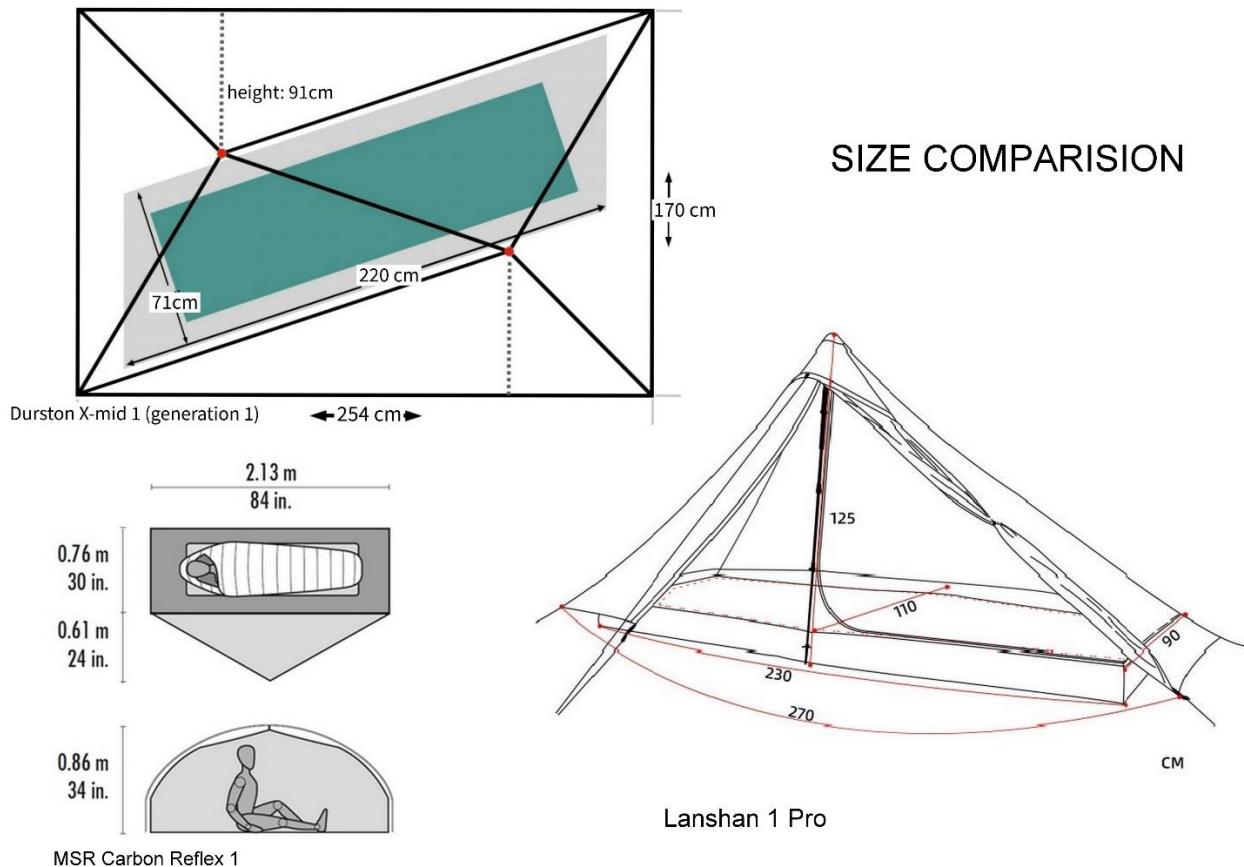
Hier könnt ihr bereits sehen, dass sich das Durston X-Mid von zwei Seiten öffnen lässt.



Die Lanshan-Zelte, ob doppelwandig oder nicht, bieten geöffnet den breitesten Panorama-Ausblick. Beim MSR-Zelt lässt sich prinzipiell nur die rechte Türseite gut öffnen.



Hier eine Übersicht, mit den Längen- und Höhenangaben, von Außen-, wie Innenzelten.



Tatsächlich ist die Bodenfläche des Innenzeltes vom Durston X-mid ähnlich klein wie vom MSR Zelt. Das Lanshan Zelt, hat für ein 1-Personen Zelt eine relativ große Innenfläche.

Um die Größen- und somit Gebrauchseigenschaften ein bisschen bildlicher darzustellen, habe ich im Folgenden die Zelte mit jeweils der gleichen Isomatte (Thermarest Neo Xtherm, Regular Wide: 64cm x 183cm) und Rucksack und Kocher ausgestattet, zur Veranschaulichung, wo Platz für Ausrüstung wäre. Der Block ist DinA-4 Größe.



Lanshan-Zelte

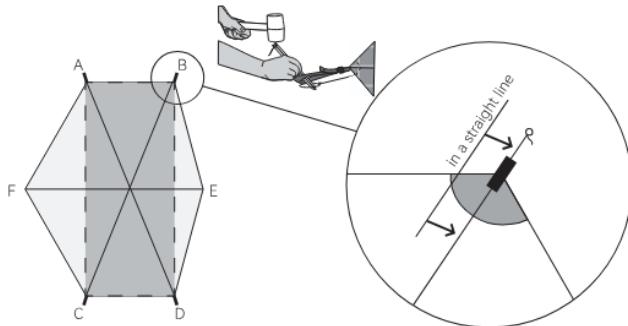
Hier seht ihr den Unterschied der Lanshan-Zelte (links single-wall und rechts double-wall). Wenn man im Double-wall Zelt sitzt, fühlt es sich zwar ein bisschen „kleiner“ an vom Raum her, aber da man das Netz ja berühren kann und es locker im Zelt hängt, ist der Innenraum prinzipiell gleich groß. Wie ihr seht, lässt sich gut nur eine Tür öffnen, so hat man einen wettergeschützen Bereich zum Kochen.



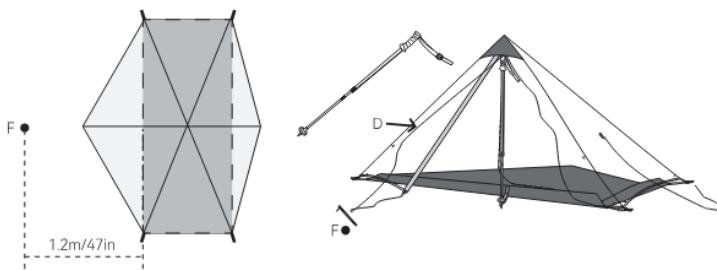
Da die Innenfläche nicht rechteckig ist, sondern auf der Rückseite spitz nach außen zuläuft, ergibt sich dort viel Raum für Ausrüstung. Hier könnt ihr sogar den ganzen Rucksack mit ins Zelt nehmen.

3FUL GEAR

Lanshan 1 & Lanshan 1 Pro

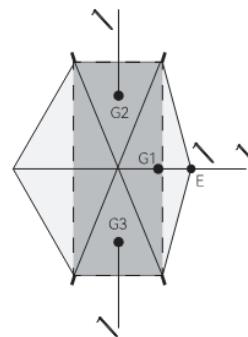


Step 1: Secure the four corner pegs (A, B, C, D) to form a perfect rectangle.
(Do not install pegs E and F at this stage.)
Align the corner's guyline with the tent's ridgeline (seam) in a straight line to enhance stability



Step 2: Install peg F 1.2m (47 inches) from the inner tent.

Use a 1.2m-1.25m trekking pole to raise the tent structure
Attach the vestibule guyline G to peg F



Step 3: Setting Up Peg E & Guylines

Pull point E outward and secure it with a peg.
Attach guylines to anchor points G1, G2, G3, then secure them with pegs.

Pro Tip: Longer guylines improve wind resistance but may encroach on neighboring campsites.

Peg Angle Recommendation:
For maximum holding power, insert all pegs at a 45° angle away from the tent.

Important Safety & Maintenance Guidelines

Campsite Preparation

Thoroughly clear the ground of sharp objects (rocks/twigs) before pitching to prevent floor damage.

Fire Hazard Warning

Absolute prohibition: No open flames/stoves inside the tent.
Silicone-coated fabric ignites easily.

Storage Protocol

Must dry completely before long-term storage to prevent mold and fabric degradation.

Danger Zone Camping Ban

Avoid pitching near:

- Dead trees (falling risk)
- Riverbanks (flash floods)
- Mountain passes (wind tunnels)
- Cliff bases (rockfall)
- Unstable slopes (landslides)

We offer free lifetime repairs for all tents purchased through 3FULGEAR official stores and Authorized dealers

Need service?
Email us: support@3fulgear.com

More info:
www.3fulgear.com



Kleiner Tipp: Um den größtmöglichen Innenraum vom Lanshan rauszuholen, lohnt es sich die Spannungsschnüre an den Seiten und nach hinten mit Ästen ein bisschen „anzuheben“. So das die Spannung nicht direkt nach unten verläuft, sondern erst ein bisschen wagrecht und dann nach unten.



MSR-Zelt



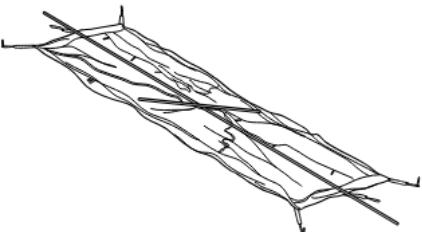
Wie ihr seht, ist der Bereich unter der Tür zum Kochen um einiges kleiner wie beim Lanshan-Zelt. Aber Gewohnheitssache, natürlich auch möglich! (Ich habe über einen Monat am Stück in diesem Zelt gelebt 😊)

Die Fläche vom Innenzelt ist sehr klein, aber meiner Meinung nach, hat alles Platz was man braucht. Der Rucksack hat natürlich keinen Platz, und wie auch viel üblicher kann der unter der linken Tür verstaut werden. Der Regenschutz vom Rucksack, bietet hier zum Beispiel Schutz vor Bodennässe und Kondensationsfeuchtigkeit. Muss nicht sein, aber finde ich angenehm



1 PREPARE FOR SETUP

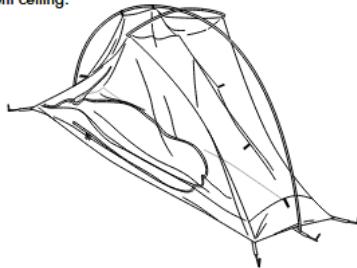
1. Spread tent out; stake out four corners tightly.



CARBON FIBER POLE CARE: For maximum longevity of carbon poles, avoid crushing them and prolonged exposure to abrasion. Always unfold poles carefully, ensuring each section is fully connected before assembling tent. With proper care, carbon fiber poles will last the life of your tent.

2 ASSEMBLE TENT FRAME

1. Insert tips of main pole into grommets at one end of tent floor then the other.
2. Insert short cross pole into two grommets at midpoint of tent ceiling.



3 ATTACH CLIPS

1. Attach clips to pole along length of tent.



4 ATTACH RAINFLY

1. Lay rainfly over tent and attach midpoint rainfly grommets to short cross pole.
2. Pull out vestibule until taut and stake down.



Vorteil von doppelwandigen Kuppelzelten, oft kann man auch nur das Innenzelt aufbauen und so unter freiem Himmel schlafen. Oder eben als Kontrast, passt das kleine MSR Zelt auch unter fast jeden Baum, für besonders kuschelige Zeltplätze.

Durston X-Mid



Wie ihr sehen könnt, ist die Innenzeltfläche ungefähr genauso klein, wie die vom MSR Zelt. Allerdings hat das Durston auf beiden Seiten viel wettergeschützen Raum für Ausrüstung oder zum Kochen. Das MSR Zelt gleicht von der Atmosphäre sehr einer kleinen „Versteck-Höhle“, während das Durston auch wenn es geschlossen ist, ein eher „offeneres“ und sehr naturnahes Gefühl gibt, da ihr rund um eurer Innenzelt Waldboden, eventuell Heidelbeersträuche etc. habt. Manchmal genieße ich die gemütliche kleine „Versteck-Koje“ vom MSR Zelt und manchmal die Offenheit vom Durston.



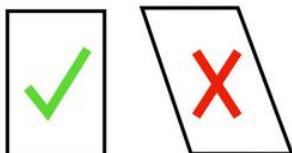


Setup

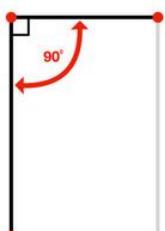
- ① Stake out one short side of the fly.



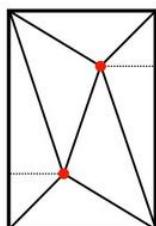
- ④ Ensure fly is staked out as a rectangle, not a diamond.



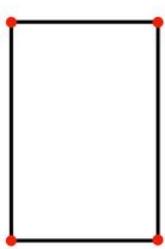
- ② Pull out a third corner at 90 degrees and stake.



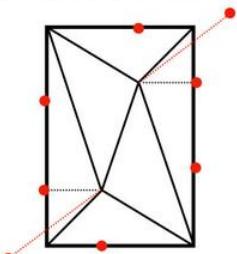
- ⑤ Add both poles (tips up) via the vents. Extend until taut.



- ③ Pull out fourth corner and stake where taut.



- ⑥ Add peak guylines and any additional stakes if desired.



Das Durston im „Gestrüpp“ und auf felsigen Boden bei Wind am Meer.

3. Schlafen

	<input checked="" type="checkbox"/> Isomatte aufblasbar (3-season)	-3x Theramrest xtherm regular wide (weight 540g, R-Wert 7,3, 183cmx64cm) -1x Thermarest Xtherm large (weight 570g, R-Wert 7,3, 196cmx64cm)
	<input checked="" type="checkbox"/> Schaumstoffisomatte (1/2)	2x ½ thermarest z-lite sol 205 g 2x ½ kaira artic 130 g 2x kaira extreme 145 g 2x Skalmo Gramlite 118 g
	<input checked="" type="checkbox"/> Schlafsack/ Quilt (3-season)	-3x Gramjakt UL Quilt -6C Regular / Wide V2, down (796g) Länge 190cm, passt bis circa 185cm Körpergröße (der Link führt zu V3, der neueren Version)
	<input checked="" type="checkbox"/> Liner	-sea to summit reactor compact plus short -sea to summit reactor regular - sea to summit reactor extreme regular -sea to summit reactor extreme long
	<input checked="" type="checkbox"/> Kissen/Pumpsack	

Allgemein:

Isomatte: Eine 3-season Isomatte hat einen R-Wert von 3-4. R-Wert ist der Wärmedurchgangswiderstand, ein Richtwert wie gut die Matte isoliert. Es kommt natürlich immer darauf an, wie kälteempfindlich man selber ist, ich würde eher 4 empfehlen. Es schlält sich auf jeden Fall viel besser, wenn keine Kälte von unten kommt. (Meine Isomatten haben einen R-Wert von 7,3, da ich sie auch für die Winterbenutzung besorgt habe. Zum Vergleich, die äquivalente 3-season Matte von Thermarest hat einen R-Wert von 4,5 anstatt 7,3 und wiegt anstatt 540g 450g, also gerade mal 90g Unterschied)

Falls ihr eine Matte von mir ausleiht, würde ich euch zum Schutz noch eine dünne Schaumstoffmatte mit dazu geben zum drunter legen. Nicht unbedingt notwendig. Habe mich selber aber an den Luxus gewöhnt sie auch so gerne dabei zu haben, da man so bei Pausen überall sehr gemütlich auf dem vielleicht feuchten Waldboden sitzen bzw. liegen kann. Natürlich reicht dafür auch eine faltbare Sitzunterlage. Oder nichts. Meine 1500km Langstreckenwanderung habe ich ohne gemacht. Aber für das geringe Zusatzgewicht, bekommt man schon mehr Comfort. Zusätzlich funktioniert sie als zweite Isomatte im Winter.

Schlafsack: Bei Schlafsäcken ist vor allem der „Comfort-Wert“ interessant, dieser gibt die Temperatur an, bis zu der eine Frau nicht friert. Natürlich je nach Körper sehr individuell. Der Schlafsack sollte auch nicht zu weit sein, sonst friert man auch viel schneller. Klamotten im Schlafsack spielen natürlich auch eine Rolle etc. → Für 3-season Wandern macht ein Schlafsack mit -1 C° Comfort Sinn. Dann muss man sich noch zwischen Daunen- und Kunstfaserschlafsäcken entscheiden. Daune ist teurer, aber leichter und vom Packmaß kleiner. Wenn sie nass wird, verliert Daune allerdings ihre Wärmefähigkeit. Kunstfaser ist schwerer und viel voluminöser.

Zusätzlich gibt es noch unterschiedlichste Schlafsack-liner, die entweder nur den Schlafsack sauber halten sollen oder extra Wärme bringen.

Warum habe ich Quilts zum leihen und keine Schlafsäcke?

- Quilts kommen aus der ultra-leicht Tradition. Es sind Schlafsäcke, bei denen das Rückenteil fehlt und sie lassen sich komplett zu einer Decke öffnen. Zusätzlich fehlt das Kopfteil (Man braucht zum Schlafen eine Mütze, und je nach Kälteempfinden können auch Schlafklamotten mit Kapuze nicht schaden. Ich persönlich ziehe oft meine Fleecejacke drüber oder sogar die Daunenjacke.).
- Die Idee ist, dass man sich das Rückenteil vom Material und Gewicht sparen kann, weil dadurch das man darauf liegt, verliert es eh die Wärmeleistung, da die Daune platt gedrückt ist.
- Bei meinen Quilts habe ich darauf geachtet, dass das Fußteil trotzdem gut zu schließen ist und es auch möglich ist den Quilt um den Schulter- Nackenbereich zu schließen, damit die Wärme nicht entflieht.
- Ich verleihe Quilts und keine Schlafsäcke, da sie sich flexibler an verschiedene Körpergrößen anpassen lassen, außerdem kann man sie auch im Winter mit einem anderen 3-season Schlafsack kombinieren, um einen Winterschlafsack zu ersetzen. Doppelfunktion! Auch für 3-Season bieten sie einen weiten Spielraum, zwischen geschlossener Modus für kältere Tage und im Sommer offen als Decke.

Die folgenden Bilder, sollen einen Eindruck vom Quilt-system geben, falls das noch neu ist. Der Quilt wird mit zwei „Gurten“ an der Isomatte befestigt. Je nach Temperatur/Wärmeempfinden, kann man Fußteil und Schulterbereich zuziehen. Wenn es nachts warm wird, kann man entweder nur an einer Seite, eine Verbindung öffnen, oder auch die komplette Seite. Sollte es sehr warm sein, kann man den Quilt auch zu einer Decke verwandeln. Zum Ausleihen würdet ihr noch einen Schlafsackliner dazubekommen.





Links seht ihr noch zwei verschiedene Varianten vom Schaumstoffisomatten zum drunterlegen. Eine halbierte Thermarest Z-lite sol und eine ganze Kaira extreme.

Kissen: Es gibt aufblasbare Kissen zum Wandern, die wiegen prinzipiell fast nichts. Persönlich habe ich das noch nie ausprobiert, ich stecke übrige Klamotten in den Pumpsack der Isomatte oder einen Drybag und benutze das als Kissen.

Tipps zum Warmbleiben nachts:

- Immer pinkeln gehen, wenn du musst. Wenn wir Druck auf der Blase haben, frieren wir auch mehr. Deswegen macht es natürlich auch Sinn am frühen Abend am Zeltplatz noch zu trinken und nicht mehr vorm Schlafengehen.
- Nicht selber kalt in den Schlafsack gehen. Du selbst bist die Wärmebatterie für dein Schlafsystem. Kurz vorher noch ein bisschen Bewegen, um dich aufzuwärmen (natürlich nicht bis zum Schwitzen)
- Noch ein Abendsnack soll wohl auch helfen
- Sollte dein Schlafsystem nicht warm genug sein, kannst du natürlich alle Klamotten anziehen, die du hast. Abhilfe bringt auch eine „Wärmflasche“. Einfach heißes Wasser vor dem Schlafengehen in deine Trinkflasche füllen und mit in den Schlafsack nehmen. Deswegen kann es gut sein neben Pet-Flaschen auch eine hitzebeständigere Plastikflasche dabei zu haben.

4. Küche

	<input checked="" type="checkbox"/> Kocher	-2x MSR PocketRocket 2 (73g) -1x MSR PocketRocket deluxe (83g) -3x kovea spider (168g)
	<input checked="" type="checkbox"/> kleines Gas	
	<input checked="" type="checkbox"/> 2x Feuerzeug	
	<input checked="" type="checkbox"/> Windschutz	Selbst gebastelt aus Aluminiumschale + Aluminiumtape (3x)
	<input checked="" type="checkbox"/> Topf	- TOAKS LIGHT Titanium 700 ml pot (90g) 3x
	<input checked="" type="checkbox"/> Löffel	
	<input checked="" type="checkbox"/> Tasse	-3x cup (wildol fold-A-cup)

Eine simple Sache! Jedenfalls werdet ihr nur das hier in dem Dokument finden. Man kann sich auch Pfannkuchen während dem Wandern zubereiten, und die „Küche“ ein bisschen mehr ausstatten, aber in diese Richtung, kann ich leider keine Erfahrung teilen. Meine Erfahrung und Einstellung ist, dass simpler Haferbrei und abends vor allem schnell gemachte Nudeln mit Tomatensoße beim Wandern schon extrem glücklich machen und viel besser schmecken wie daheim. Und dafür reicht ein kleiner Topf (circa 0,7l) und ein kleiner Kocher, eigentlich geht es nur darum Wasser zum Kochen zu bringen. Dafür eignet sich ein Topf aus Titan. Titan ist das leichteste Material und sehr stabil (eignet sich aber nicht für „aufwendigeres Kochen“, da Titan schnell anbrennt).

Da Titan kratzfest ist, kann man auch einfach einen Metall-Teelöffel von zu Hause benutzen.



Rechts oben seht ihr mein „Standard“-Set: Windschutz, Löffel, 0,7l Topf, 100g Gas, MSR Pocket Rocket2 Kocher und auch wenn sie schwer ist, benutze ich gerne meine Holztasse. Unten rechts zum Größenvergleich, Gas und Kocher neben einer 0,5l Flasche. Links das ganze aufgebaut. Man kann auch einen extra Windschutz kaufen, aber selber machen ist ziemlich einfach. Aus einer Aluschale „platt“ falten und mit Aluminiumtape Korrekturen vornehmen.



Wie ihr seht, ist kaum Unterschied von der Größe zwischen dem MSR Pocket Rocket2 und der Deluxe Version. Da die Deluxe Version eine breitere Brennfläche hat, ist der Kocher natürlich effektiver/schneller. Er hat auch einen eingebauten Starter. Das heißt, wenn man das Gas aufdreht und dort drückt, entzündet sich die Flamme von alleine. Sonst braucht man dafür ein Feuerzeug. Der PocketRocket2 ist ein bisschen günstiger und ich finde vollkommen ausreichend. Rechts auf dem Bild seht ihr noch den Kovea Spider in Benutzung. Dieser hat den Vorteil, dass man im Winter die Gaskartusche auf den Kopf stellen kann, so kann Gas auch bei niedrigeren Temperaturen zum Kocher fließen. Persönlich mag ich die Kombination für 3-season Wandern lieber, mit dem Kocher direkt auf der Gaskartusche geschraubt. Aber das ist bestimmt Geschmackssache.

Hier füge ich euch noch Ende Juli/Anfang August eine Essens-Beispielliste ein + Variationsideen

(will das auch mit Fotos machen und musste feststellen, das ich gerade hier im Sommerhaus nicht die richtigen dabei habe)

Als Gewichtsorientierung mit einmal Einkaufen, müsst ihr circa maximal circa 2 kg Essen tragen.

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Morgens	...			
Tagsüber	...	SHOP!		
Abends	...			

5. Wassersystem

	<input checked="" type="checkbox"/> Wasserfilter + Filtersack (1l)	3x Sawyer micro Squeeze + 1l Sack
	<input checked="" type="checkbox"/> 2x 0,5 pet	
	<input checked="" type="checkbox"/> 2x 0,5 nalgene	4 x 0,5 nalgene

Wasserfilter, ein Ausrüstungsgegenstand, auf den ich nie wieder verzichten wollen würde. Tatsächlich bin ich vor drei Jahren meine erste lange Wanderung über 1500 km ohne gewandert. Aus Nichtwissen. Funktioniert hat das auch, aber da man Wasser nicht nur zum Trinken braucht, sondern auch für die Essenszubereitung, ist das einfach ein viel größerer Organisationsaufwand, und man muss zwischendurch viel Wasser also Gewicht tragen. In Lappland kann man noch Wasser ungefiltert direkt aus der Natur trinken, hier im Süden Finnlands nicht.

Wie funktionierts?

Das zu filternde Wasser kommt in den Filterbeutel und auf den wird der Filter geschraubt. Dann drückt man einfach auf den Beutel und sauberes Wasser kommt auf der anderen Seite raus. Das kannst du z.B. direkt in den Topf füllen lassen, in eine Flasche mit größerer Öffnung oder direkt an die andere Filterseite eine Pet-Flasche schrauben.

Da der Plastikfilterbeutel auch nur eine kleine Öffnung hat, ist es manchmal schwierig den kompletten Liter voll zu bekommen, wenn zum Beispiel nur ein kleines Rinnsal Wasser zu finden ist. Selbst das unter Wasser halten in einem See, führt manchmal nicht zum vollen Beutel, wenn er von Wasser zusammengedrückt wird.

Meine Lösung: Ich benutze eine 0,5 l Nalgene Plastikflasche mit großer Öffnung zum „Wasser sammeln“ und schütte diese dann in den Beutel. Mit dieser Flasche und dem Beutel, kann ich also 1,5 l „dreckiges Wasser“ transportieren. Zusätzlich habe ich noch eine weitere 0,5l Nalgene und zwei 0,5 Pet Flaschen für „sauberes Wasser“. Insgesamt kann ich also 3 l transportieren. Das kann auch nötig sein, wenn am Zeltplatz keine Wasserquelle ist (einmal ist das auch der Fall). Ansonsten trage ich 1l-1,5l mit mir. Im Trailguide, den ihr bekommt, sind auch Stellen eingezeichnet, wo sich gut Wasser entnehmen lässt. Letztendlich ist es dann Geschmackssache, ob du lieber öfters stehen bleibst und filterst und weniger trägst, oder lieber mehr trägst und dafür nicht so oft ans Filtern denken musst. Du kannst gleich vor Ort filtern oder dir eine gemütliche Stelle zum sitzen suchen. Zwei Mal konnte ich bereits einen Otter beobachten, während ich ruhig da saß und filterte.



Weitere Tipps:

- Achte darauf, dass im Filterbeutel keine Luft mit drin ist, dann geht Filtern schneller
- Wenn das Wasser plötzlich langsamer läuft, kann es sein, dass in der Pet-Flasche zu viel Druck ist, leicht aufschrauben schafft dann Abhilfe
- Irgendwann braucht der Filter eine Reinigung, damit die Fließgeschwindigkeit nicht zu sehr nachlässt. Dafür entweder saubereres Wasser mit der beigefügten Spritze aus der anderen Richtung durchpressen oder direkt an den Wasserhahn halten, mit der Hand umschließen und so versuchen, das Wasser sich durchdrücken zu lassen.
- Der Filter darf nie gefrieren, deswegen bei kalten Temperaturen nah an deinem Körper tragen und nachts dann im Schlafsack aufbewahren. Gefriert der Filter, ist er kaputt.



Du musst natürlich nicht das gleiche 4-Flaschen + Beutel System machen wie ich, Hauptsache, du kannst irgendwie 3 Liter transportieren. Eine Lösung könnte auch ein zwei Liter Wasserbeutel sein, mit einer großen Öffnung auf einer Seite, um Wasser aus der Natur zu entnehmen und einer kleinen Öffnung auf der anderen Seite zum Filtern, wie der [CNO Vecto](#).

6. Regenklamotten

	<input checked="" type="checkbox"/> Regenhose <input checked="" type="checkbox"/> oder Regenrock	2x Northern Lite Sadehame (Regenrock)
	<input checked="" type="checkbox"/> Regenjacke	
	<input checked="" type="checkbox"/> Poncho	



-Wie bei **Regenhosen** so auch bei **Regenjacken** ist ein Unterschied, ob sie Öffnung zum Lüften haben. Natürlich können diese praktisch sein, um Schwitzen zu vermeiden, aber dafür sind diese Jacken/Hosen oft teurer und auch schwerer. Ich würde sagen, Geschmacks und Gewohnheitssache.

-**Regenröcke** haben an Popularität in der Leichtwanderszene zugenommen. Anstatt einer circa 300-400g Regenhose wiegen sie nur 75g. Das Gewicht und natürlich schnelles An- und Ausziehen sind ein Vorteil, sowie das man nicht wirklich schwitzt. Nachteil ist, dass natürlich der untere Teil der Hose nass wird und vor allem, wenn mal viel durch Gestrüpp stapft (wie

wir auch manchmal), dann ist er eher unpraktisch. Wenn die Temperaturen ein bisschen kälter werden, mag ich zum Beispiel auch die Regenhose, als zusätzlichen Windschutz, die ein bisschen Wärme gibt.

Regenrock könntet ihr von mir leihen!

-Poncho: Ich bin lange mit Regenhose/Regenjacke und Poncho gewandert. Da Poncho über den Kopf über den Rucksack hängt, kann sich so z.B. kein Wasser zwischen Nacken und Rucksack sammeln. Auf jeden Fall ein super zusätzlicher Regenschutz, aber nicht unbedingt nötig. Letztendlich sollte man beim Wandern auf tagsüber nass werden eingestellt sein, deswegen ist es wichtig, dass Wechsel-/und Schlafklamotten auf jeden Fall trocken verpackt sind.



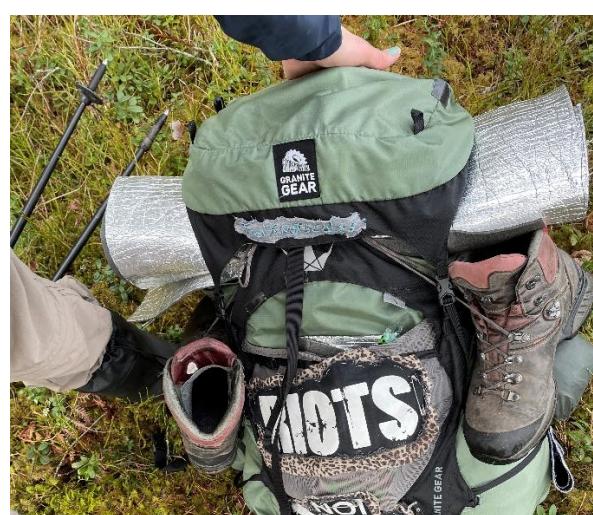
der
eh

7. Schuhe

	<input checked="" type="checkbox"/> Wanderstiefel/Trailrunner <input checked="" type="checkbox"/> Barfuß-gummistiefel <input checked="" type="checkbox"/> Oder andere kreative Lösung für Sumpf	
		Vaistoa Katve Barfußgummistiefel (1040 g) Größe 38-44 (bis auf 39 und 40 noch ungetragen!)

Ob feste Wanderstiefel oder Trailrunner, das Wichtigste ist, dass sie vorher eingelaufen sind, auch mit den passenden Socken. Blasen sind unerwünscht! In Deutschland hat der Bergstiefel als Wanderschuh Tradition und in Finnland ist das der Gummistiefel. Persönlich wandere ich auch ab September eigentlich nur noch in Gummistiefeln. Es gibt extra Wandergummistiefel, die besser sitzen und ein gutes Profil haben.

Als Alternative habe ich angefangen Barfußgummistiefel zu testen, da diese faltbar sind und so als „Extra-Schuh“ möglich mitzunehmen. Diesen könnte ich euch auch leihen, aber arbeite noch an anderen kreativen Lösungen für die Moor-Abschnitte.



8. Wanderstöcke

<input checked="" type="checkbox"/>	- Black Diamon trekking pole - Fizan ultralight hiking pole
-------------------------------------	--

Würde ich auf jeden Fall empfehlen! Nicht nur gut für die Durchblutung, sondern geben auch Halt bei steileren Etappen und auf nassen, rutschigen Felsen, helfen bei kleineren Bach- oder Flussüberquerungen und fast ein Must-have im Moor. Noch wichtigeres Must-have, falls ihr euch für ein Zelt entscheidet, was mit Wanderstöcken aufgebaut wird.

Die meisten Wanderstöcke sind versstellbar, was praktisch ist, wenn man sie am Rucksack transportieren will und eben für den Zeltaufbau.

9. Tagesklamotten

<input checked="" type="checkbox"/>	Wanderhose + Unterhose	
<input checked="" type="checkbox"/>	Wandersocken	
<input checked="" type="checkbox"/>	Langarm Merino shirt (evtl. auch T-shirt?)	
<input checked="" type="checkbox"/>	Fleecejacke	
<input checked="" type="checkbox"/>	Regenjacke	
<input checked="" type="checkbox"/>	Daunenjacke (3-season)	
<input checked="" type="checkbox"/>	Buff	
<input checked="" type="checkbox"/>	Cappy	
	<input checked="" type="checkbox"/> Handschuhe	

Klamotten: Wohlfühlen und Schutz geben! Baselayer hält dich trocken und somit warm (z.B. Merino), Mittelschicht gibt zusätzliche Wärme (z.B. Fleece) und äußere Schicht (Regenjacke), schützt vor Wind und Regen. Viel mehr will ich gar nicht auf Klamotten eingehen, Merino ist ein gutes Standardmaterial zum Wandern, aber es gibt natürlich auch noch andere Möglichkeiten. Nur gut Baumwolle zu vermeiden, die trocknet nicht mehr wirklich, wenn sie mal nass ist und fühlt sich auch kalt an, Merino trocknet schnell und hat auch nass noch einen Wärme-effekt. Da das Klamottensystem ein Schichtensystem ist, macht es Sinn die äußeren Schichten ein bisschen größer zu kaufen, damit sie gemütlich sitzen.

Hier ein Beispielbild, was ich für September anziehen würde. Sollte es sehr warm sein, würde ich evtl. ein T-shirt mitnehmen, aber meistens finde ich ein dünneres, langärmeliges Merino-Shirt eine gute Basis.

Bezüglich der Hose, könnt ihr überlegen, ob Mücken durchstechen können. Deswegen sind Leggins, wenn sie dünn sind, eher nicht geeignet. Allerdings ist im September die Mückenzeit auch schon so gut wie vorbei.

Für die 5-Tages Wanderung braucht ihr euch natürlich keine Merino-Unterhosen besorgen. Solltet ihr in Zukunft mehr und längere Wanderungen planen, finde ich sie definitiv sehr angenehm und leicht zu waschen und zu trocknen auf dem Trail. Im Sommer gehe ich auch gerne mit Merino BH und Unterhose schwimmen, wenn nackt nicht möglich ist, und in ein paar Stunden ist schon wieder alles trocken. Persönlich ist es mir vielleicht schon zu kalt im September zum Schwimmen 😊 Je nach Wettervorhersage, macht wahrscheinlich auch ein dünnes paar Handschuhe Sinn. Nehmt was

ihr habt! Es gibt viele Möglichkeiten. Ich benutze gerne ein bisschen stabilere Polartec Liner Handschuhe, im Gegensatz zu Merino-Linern, halten sie ein bisschen mehr Feuchtigkeit ab. Auch mehr durchs Winterwandern beeinflusst, benutze ich auch wasserdichte Fäustlinge zum drüberziehen. Meine sind wegen winterreignung auch stabiler, aber es gibt auch noch dünnere, wasserfeste ultra-leicht Regenfäustlinge. Im September wahrscheinlich noch nicht nötig, aber für kalte, regnerische Wandertage, ist die Kombi aus dünnem Liner und Regenschutz ein Träumchen für verfrorene Finger.



Tagesklamotten		
Wanderhose	0	g ▾
Unterhose merino	28	g ▾
Socken Smartwool hiking socks	50	g ▾
Langarm Merino Shirt artilect systems EXPOSURE LONG SLEEVE	146	g ▾
Fleecejacke (auch nachts bei Bedarf)	270	g ▾
Daunenjacke mountain equipment frostline jacket? (auch nachts bei Bedarf)	350	g ▾
Buff Buff + Kapuze (selber gebastelt)	68	g ▾
Cappy Houdini Daybreak cap	45	g ▾
(Handschuh Liner) Polartec Roeckl Kasa	73	g ▾
(Handschuh Regen) Black Diamond Waterproof Overmitts	90	g ▾



Kleiner Extra-tipp zum Buff: Ein super beliebtes Wanderkleidungsstück, da es Hals und Nacken wärmt und es sich auch über den Kopf ziehen lässt. Ich musste feststellen, dass ich beim Kauf oft Probleme habe eines zu finden, was mir nicht zu weit ist. Letztlich habe ich mein Buff enger genäht + es an eine merino „Kapuze“ (Balaclava) genäht. Ich habe persönlich einfach einen empfindlichen Hals/Nacken und Ohren, deswegen ist das mein persönliches absolutes Lieblingskleidungsstück. Von Sommer bis Winter.

10. Schlafklamotten-/ Wechselklamotten

<input checked="" type="checkbox"/> Merino/Fleece Hose	
<input checked="" type="checkbox"/> Merino-Langarm oberteil	
<input checked="" type="checkbox"/> 2x extra Socken	
<input checked="" type="checkbox"/> 2x extra Unterhose	
<input checked="" type="checkbox"/> Mütze	
<input checked="" type="checkbox"/> (Fleece + Daunenjacke von tagsüber)	

Und hier auch ein Beispiel, was ich einpacken würde:



Schlafklamotten/Wechselklamotten		
	Hose Merino/Fleece	FarPointe Alpha Direct Camp Pants
	Langarm Merino	Patagonia Capilene Air Hoody
	Schlaf/Ersatzsocken	Smartwool hiking socks
	Schlaf-/Wechselunterhose	Merino
	Mütze	(vielleicht)
Fleece und Daunenjacke		Von tagsüber!

11. Repair kit

	<p>Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Flickenset Isomatte <input checked="" type="checkbox"/> Schnur <input checked="" type="checkbox"/> Nadel- und Faden <input checked="" type="checkbox"/> Tape 		
--	--	--	--

Auf dem Foto seht ihr ein kleines Repair-Kit + Erste Hilfe (Pinzette fehlt!). Für die 5-Tage bräuchtet ihr das nicht unbedingt, ich bin ja in der Nähe und einmal kann man auch einkaufen, könnte euch aber auch ein kleines Set zusammenstellen.

12. Hygiene

	<input checked="" type="checkbox"/> Toilettenpapier in Plastik zip-beutel	
	<input checked="" type="checkbox"/> Handdesinfektionsgel	
	<input checked="" type="checkbox"/> Hunde-beutel	
	<input checked="" type="checkbox"/> Trowel/Kackschaufel	3x kackschaufel
	<input checked="" type="checkbox"/> wiederverwendbares Pippituch	
	<input checked="" type="checkbox"/> Basic/personal Hygiene stuff, wie: Zahnburste, Zahnpasta, Deo, Menstruationskram, evtl Suncreme, ...	
	<input checked="" type="checkbox"/> Handtuch	

Toilettenpapier: Kartonrolle aus dem Inneren rausnehmen und von dort aus das Papier „rausziehen“. Son kann die Rolle platt in einem Zip-beutel sein und du kannst so direkt Papier entnehmen.

Kackschaufel/“Trowel”: Loch so tief graben, wie die Schaufel lang ist, Klopapier rein und wieder zu. Sollte es nicht möglich sein, das Loch so tief zu graben, dann lieber das Klopapier in einem Hundebeutel mitnehmen und im nächsten Mülleimer entsorgen. Eventuell auch immer die nachhaltigere Variante, da Klopapier trotzdem mehrere Jahre braucht, um sich aufzulösen. Das wiederverwendbare Pippituch, müsst ihr euch auch nicht nur wegen einer Wanderung besorgen, aber für regelmäßigeren Gebrauch, wirklich praktisch.



Je nach lange der Wanderung, also ob man sich zwischendurch wäscht, schwimmen geht, macht natürlich auch ein kleines Handtuch Sinn.

Zur Menstruation würde ich sagen, benutzt einfach das, was ihr sonst auch benutzt. Cup ist natürlich praktisch, da man keinen Müll rumtragen muss, man braucht natürlich Wasser, zum Zwischendurch auswaschen.

Sonst habe ich nicht mehr wie Zahnbürste, kleine Reisezahnpasta und Deo dabei. Es gibt auch kleine „wilderness shampus“, aber ich finde für 5 Tage nicht nötig. Manche nehmen noch gerne eine kleine Packung Feuchttücher mit. Das A&O ist aber das Handdesinfektionsgel. Magendarminfekt aufgrund von schlechter Händehygiene unbedingt zu vermeiden 😊 Sollte das aber passieren...

13. First aid

	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Wichtig: Schmerztabletten/Fieber und Tabletten gegen Durchfall/Erbrechen. Ansonsten persönliche Medikamente <input checked="" type="checkbox"/> Pflaster, Blasenpflaster etc <input checked="" type="checkbox"/> Pinzette (Zecken) <input checked="" type="checkbox"/> Nagelschere/Zwicker 	
--	--	--

.... Ist es super wichtig, dass ihr in eurem Erste Hilfe Kit Tabletten gegen Durchfall/Erbrechen dabei habt. Prinzipiell braucht man kein extra Wunddesinfektionsspray, das Händegel funktioniert auch.

14. Electronic

	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Powerbank + Ladegerät 	1x Nitecore NB20000 (328g) 2x Wave Power bank 20000 mAh (385g) 2x 6700 mAh (162g)
	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> GPS-Gerät + Batterien 	1x Garmin Etrex 22x 1x Garmin Etrex 32x
	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Stirnlampe + Batterien 	mehrere Basic-Sirnlampen
	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Handy + Ladegerät 	
	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Kopfhörer 	

Zum GPS-Gerät: Ihr könnt gerne auch euer eigenes testen und vorher den Trail drauf laden. Ich habe für meine noch zusätzlich die detaillierte Geländekarte von Finnland erworben und installiert, was bei den „off-trail“-Abschnitten hilfreich ist. Für den Gelände-Überblick funktioniert aber auch die kostenlose finnische App „karttaselain“ (dazu bekommt ihr noch mehr Infos vor der Wanderung). Navigieren, geht auch mit der outdooractive-App auf dem Handy. Ich würde euch sehr gerne die GPS mit genauer Karte leihen, aber ihr könnt es auch ohne machen.

Allgemein finde ich GPS-Geräte sinnvoll, wenn man öfter/länger wandern geht, da man sich natürlich den Akku vom Handy spart.



15. Extras

	<input checked="" type="checkbox"/> Kompass	3x
	<input checked="" type="checkbox"/> Oropax?	
	<input checked="" type="checkbox"/> Trailguide	
	Hiking journal + stifte	Eventuell Vorlage
	<input checked="" type="checkbox"/> (Taschenmesser)	
	<input checked="" type="checkbox"/> (Bauchtasche)	
	<input checked="" type="checkbox"/> ("wilderness-wash")	
	"Luxus-Objekte" wie Kamera, Fernglas etc.	

Kompass braucht ihr nicht unbedingt, geht alles mit dem Handy und wir sind ja nicht in der Wildnis Laplands, da sollte er dabei sein. Ansonsten ist die „Extra“-Rubrik dazu da zu überlegen, was man für sich selbst als „Wohlfühl/Luxus“ oder „eigene Interessen“-Objekte braucht.

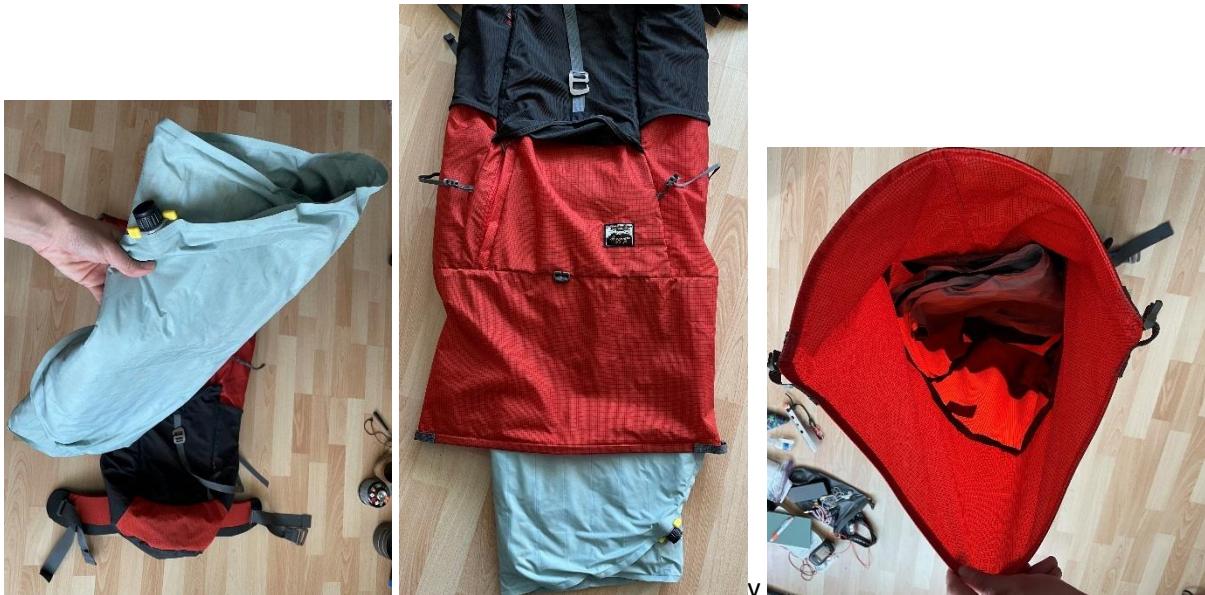
Im Sommer, wenn es sehr lange hell ist, habe ich gerne ein echtes Buch dabei, in den dunkleren Monaten lese ich lieber auf einem E-book und höre auch mehr Hörbücher und beobachte derweil die Schatten vom Mond auf meinem Zelt oder die Wolken am Himmel, wenn die Tür offen ist 😊

Ich werde euch auf jeden Fall mit ein bisschen Schreibideen für ein Wandertagebuch füttern, eventuell bekommt ihr auch eine kleine Vorlage. Manchmal nehme ich mein „normales“ Tagebuch mit und manchmal ein kleines extra-Heft, um dort nur die Wanderung festzuhalten.

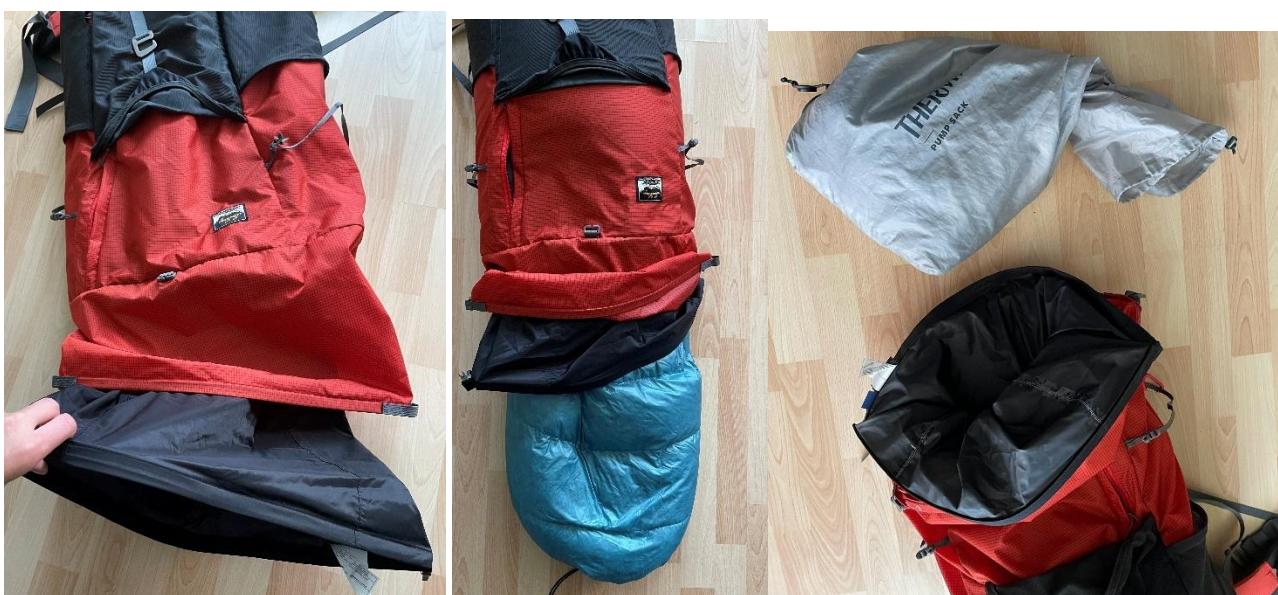
Ich benutze auch gerne eine Bauchtasche für meine Tagessnacks etc., aber sollte der Rucksack geräumige Gurttaschen haben, ist das eher unnötig.

E. HOW TO PACK SMART – DIFFERENT OPTIONS

Step 1: Es kann viel Platz sparen, wenn ihr die Luftsomatte nicht rollt und als „Päckchen“ im Rucksack habt, sondern faltet, so dass sie genau die Rückenpartie im inneren vom Rucksack füllt. Also dort flach anliegt.



Step 2: Als nächstes kommt der Liner in den Rucksack und anstatt deinen Schlafsack als „Päckchen im dazugehörigen Kompressionssack“ zu haben, kannst du ihn einfach offen als erstes in den Liner stecken. Sollte dein Schlafsack allerdings sehr voluminös sein, dann ist es besser den Kompressionssack zu verwenden. Der Vorteil ist, wenn man den Schlafsack an den Boden vom Liner stopft, dass das komplette Volumen vom Rucksack so ausgenutzt wird. Außerdem hat man so eine gleichmäßige Basis im unteren Teil des Rucksack, wodurch sich auch das Gewicht gut verteilt. So ist der untere Teil auch nicht zu schwer. Je nachdem wie viele extra drybags du benutzt, kannst du diese nach dem Schlafsack zufügen. Oder wie auf dem Bild rechts, die Klamotten in den Pumpsack der Isomatte stecken und so hinzufügen. In den Liner kommen alle Sachen, die trocken bleiben sollen.



Step 3: Dann den Liner schließen und oben drauf kann zum Beispiel noch das Zelt und/oder Küche, Essen. Persönlich liebe ich Rucksäcke mit großräumigen Außentaschen. Dort kann alles rein, was nicht unbedingt wettergeschützt sein muss und was man tagsüber braucht, so muss man nicht oft im Rucksack kramen (Regenklamotten, Kochsachen, etc.).



Letzendlich kommt die Packstrategie natürlich viel auf euren Rucksack und Ausrüstung an. Wichtig ist aber, dass das Gewicht eher nah am Rücken und weiter oben ist. Es wirkt wirklich Wunder, wenn das Gewicht richtig verteilt ist. Eine gute Strategie heißt auch, dass ihr wisst, wo eure Sachen sind, aber natürlich kommt das auch mit der Erfahrung/Routine und der eigenen Ausrüstung 😊