

Hütten-Trekking Pfälzerwald

Um für die Trekking-Tour von Hütte zu Hütte optimal gerüstet zu sein, bedarf es im Vorfeld etwas Zeit für Überlegungen und Planungen damit diese optimal verläuft. Schließlich muss für die Tage der Tour alles was du brauchst in deinen Rucksack passen. Dieser darf nicht zu schwer sein, sonst fällt er dir mit der Zeit zur Last. Hier gilt das Motto, lieber etwas weniger Komfort, dafür mehr Spaß auf der Strecke. Jetzt heißt es also Ausrüstung und Verpflegung auf das Notwendigste beschränken. Damit das nicht allzu schwer fällt, kannst du dich an den folgenden Listen und Hinweisen orientieren.

Das Gewicht deines vollbeladenen Rucksacks, sollte für eine Hüttentour 8-10 Kg nicht überschreiten. Wichtig ist hierbei, dass dein Rucksack über ein gutes Tragesystem verfügt, welches die Last optimal ableitet. Generell gilt: Weniger ist mehr!

Unsere Wasservorräte können wir 1-2-mal am Tag an öffentlichen Stellen nachfüllen, an denen wir eine gute Wasserqualität vorfinden. Wir müssen also nicht den ganzen Tagesvorrat mitschleppen, mit ca. 2 Liter im Rucksack solltest du aber dennoch rechnen.

Die Checklisten sind als kleine Hilfestellungen gedacht und sollen dir einen grundlegenden Überblick geben, was bei der Tourenvorbereitung alles zu beachten ist und das Packen erleichtern.

Die Listen sind so eingeteilt, dass am Ende jeder Liste Dinge in *kursiver Schrift* stehen, die lediglich Vorschläge sind, was vielleicht noch sinnvoll wäre dabei zu haben. Hier kann jeder für sich entscheiden, ob das für ihn wichtig ist oder nicht. Und mit Sicherheit habt ihr das ein oder andere was für euch extrem wichtig ist, bei mir hier in den Listen aber gar nicht auftaucht.

Trekking - Ausrüstung

Hierzu zählt alles was du speziell für das Trekking mit Übernachtung auf Hütten in der Pfalz benötigst.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Trekking - Rucksack, zwischen 35 u. 45 Liter | <input type="checkbox"/> Wasserflasche, Trinkblase (mind. 2 Liter) |
| <input type="checkbox"/> Regenschutz für den Rucksack | <input type="checkbox"/> Tasse / Becher |
| <input type="checkbox"/> Hüttenschuhe | |
| <i>Extras - nach eigenem Geschmack</i> | |
| <input type="checkbox"/> Wanderstöcke | <input type="checkbox"/> Sitzunterlage |
| <input type="checkbox"/> Packbeutel | <input type="checkbox"/> Taschenmesser |

In den Hütten werden wir in Mehrbettzimmern übernachten. Die Einteilung erfolgt jeweils abends vor Ort. Eine Geschlechtertrennung kann hier nicht berücksichtigt werden. Auch kann es sein, dass wir die Zimmer mit Personen teilen, die nicht in unserer Gruppe wandern. Der Bezug für die Bettwäsche wird von den Hütten bereitgestellt, eigene Schlafsäcke sind nicht erlaubt.

Bekleidung

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Wanderschuhe | <input type="checkbox"/> Jacke |
| <input type="checkbox"/> Socken | <input type="checkbox"/> Mütze |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche | <input type="checkbox"/> Halstuch |
| <input type="checkbox"/> T-Shirt | <input type="checkbox"/> Gemütliche Wechselkleidung für die Hütte |
| <input type="checkbox"/> Pullover | <input type="checkbox"/> Schlafbekleidung Hütte |
| <input type="checkbox"/> Wanderhose lang/kurz, evtl. mit Zip-Off | |

Extras - nach eigenem Geschmack

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Regenjacke / Regenponcho | <input type="checkbox"/> Badelatschen für die Dusche |
| <input type="checkbox"/> Regenhose | |

Empfehlenswert ist Funktionskleidung, da diese zum Beispiel schnell trocknet, winddicht oder atmungsaktiv ist, und mit speziellen Stoffen und Schnitten ideal auf die Verhältnisse beim Wandern angepasst ist. Ein Muss ist dies natürlich nicht. Wieviel Wechselkleidung du zum Wohlfühlen benötigst, kannst nur du entscheiden. Denk aber auch hier daran, dass jedes Teil etwas wiegt.

Hygiene

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste | <input type="checkbox"/> Seife/Duschzeug/Shampoo |
| <input type="checkbox"/> Zahnpasta | <input type="checkbox"/> Waschlappen |
| <input type="checkbox"/> Creme | <input type="checkbox"/> Handtuch (am besten Mikrofaser, da leicht) |
| <input type="checkbox"/> Deo | <input type="checkbox"/> Klopapier (Recyclingpapier) für unterwegs |
| <input type="checkbox"/> Lippenchutz | <input type="checkbox"/> persönliche Medikamente |

Extras - nach eigenem Geschmack

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Blasenpflaster | <input type="checkbox"/> Sonnencreme |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher | <input type="checkbox"/> Ohrstöpsel |

Sonstiges

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Taschenlampe (Stirnlampe) | <input type="checkbox"/> Bargeld (am besten wenig Münzen) |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Personalausweis |
| <input type="checkbox"/> 1-2 kleine Mülltüten | <input type="checkbox"/> Krankenversichertenkarte |

Extras - nach eigenem Geschmack

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Fotoapparat | <input type="checkbox"/> Handy + Ladekabel |
| <input type="checkbox"/> Fernglas | <input type="checkbox"/> Bestimmungsbuch |

Verpflegung

Auf der Hüttentour können wir uns abends und morgens über die Hütte versorgen, so dass du lediglich die Mittagsmahlzeiten und die Snacks selbst einplanen musst. Generell ist es ratsam, wenn die Verpflegung einfach gehalten wird, sie aus energiereichen Zutaten besteht und Lebensmittel mit wenig Gewicht und Volumen beinhaltet. So wird dein Rucksack nicht übermäßig schwer und dein Körper erhält die notwendigen Kalorien und Nährstoffe für die Wanderungen. Die Verpflegung plane bitte so, dass du deine Lebensmittel für die komplette Tour dabei hast. Wir wandern zwar hin und wieder durch Dörfer, doch diese haben zum Teil keine Läden oder sie sind zu dem Zeitpunkt, wo wir hindurchkommen, geschlossen. Bei der Tour musst du für folgende Mahlzeiten die Verpflegung einkalkulieren:

Frühstück *wird über die Hütte organisiert*

Zwischenmahlzeiten für 4 Tage Hier eignen sich Müsliriegel, Nüsse oder Trockenobst. Diese sind leicht verdaulich und geben dem Körper ordentlich Energie.

Mittagessen für 3-4 Tage Die Mittagspause während der Wanderung wird in der Regel nicht länger als eine Stunde dauern. Als Verpflegung eignen sich Brot oder Knäckebrötchen, haltbare Wurst, Hartkäse und dergleichen. Die Pause ist auch zum Ausruhen und die Seele baumeln lassen gedacht... Ab uns zu kommen wir auch an einer Pfälzerwald Hütte vorbei, die wir natürlich gerne für eine kurze Einkehr nutzen können. Für die Mittagsverpflegung werden wir diese allerdings nur am letzten Tag nutzen, da wir hier etwas mehr Zeit haben. Wenn du hier eine der regionalen Leckereien probieren möchtest, brauchst du dir für diesen Tag kein Essen einplanen, ansonsten natürlich schon.

Abendessen *Wird über die Hütte organisiert, bzw. die Hütte ist bewirtschaftet.*

Extras - nach eigenem Geschmack

- Traubenzucker
- Energieriegel

- Teebeutel
- Magnesium

Gruppen - Ausrüstung

Falls du einige Dinge vermisst hast, finden sich diese vielleicht in der Gruppenausrüstung. Zu dieser zählen Dinge, die wir gemeinsam nutzen und die von mir mitgebracht werden. Die Gruppenausrüstung wird zu Beginn der Tour unter allen Teilnehmern aufgeteilt.

- Karten
- Kompass
- Signalpfeifen (eine je Teilnehmer)
- Erste-Hilfe Set (inkl. Zeckenzange und Blasenpflastern)
- Insektenschutz
- Klappsäge
- Messer
- Kabelbinder
- Nähzeug
- Feuerzeug

Rucksack richtig packen

Bevor es dann mit der Tour los geht ist das richtige Packen des Rucksacks noch extrem wichtig, daher hier ein paar Tipps:

- Der Schwerpunkt des Rucksacks sollte dicht am Körper und möglichst in Schulterhöhe liegen. So befindet er sich immer über dem Körperschwerpunkt und der Rucksack zieht beim Tragen nicht nach hinten.
- Je näher der Schwerpunkt des Rucksacks am Körper liegt, desto leichter trägt er sich. Zudem schaukelt sich der Rucksack nicht so schnell auf und man hat ihn besser unter Kontrolle
- Leichte Gegenstände kommen ins Bodenfach. Mittelschwere wie Kleidung nach oben außen.
- Schwere Ausrüstung – Proviant, Hygieneartikel, dicke Jacken – nach oben in Schulterhöhe, möglichst nah an den Rücken
- Kleinigkeiten sind im Deckelfach gut aufgehoben und auch schnell erreichbar.
- Um Nachteile wie Hängenbleiben, größere Windangriffsflächen oder Nässe zu vermeiden, so kompakt und so wenig Ausrüstung wie möglich außen am Rucksack befestigen.
- Generell, gerade auch bei Seitentaschen, auf die gleichmäßige Gewichtsverteilung achten.
- In leichtem Gelände (Wanderweg, flache Wege) packt man den Lastschwerpunkt höher.
- In schwierigem Gelände (Hochtour, Steige) etwas tiefer und damit näher zum Körperschwerpunkt. Bei dieser Packweise läuft man zum Ausgleich zwar etwas mehr nach vorn gebeugt, aber man ist nicht so leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen, wie bei einem hohen Schwerpunkt.

