

PACKLISTE

DER PACKRAFT TRAIL

Slowenien



CHECKLISTE

VON UNS ZUR VERFÜGUNG

GESTELLTES MATERIAL:

- Packraft, Paddel, aufblasbare Tasche, Regenrock und Schwimmweste.
- Eine kleine wasserdichte Tasche (für Smartphone, Schlüssel, Geldbörse usw.).
- Eine 100-l-Reisetasche für deine Sachen, die tagsüber im Van transportiert werden.

CAMPINGAUSRÜSTUNG

- Robustes und leichtes 3-Jahreszeiten-Zelt*
- Warmer Schlafsack (Komforttemperatur 10 °C oder darunter)*
- Schlafsack/Fleecedecke (für die Nacht in einer Schutzhütte)*
- Aufblasbare Trekkingmatratze*
- Aufblasbares Kissen

WANDERRUCKSACK

- Wandertasche mit einem Fassungsvermögen von mindestens 60 Litern für Packraft-Tage*
- Regenhülle für den Rucksack*

KLEIDUNG

- T-Shirts
- Pullover/Fleece Daunenjacke Technische
- Regenjacke (Hardshell)
- Wanderhosen und schnell trocknende
- Shorts

- Regenhose (mit einer Wassersäule von mindestens 15.000 mm)
- Unterwäsche
- Wanderschuhe
- Wasserschuhe
- Rutschen oder Badeschuhe
- Socken
- Badeanzug

ZUSÄTZLICHES MATERIAL

- Hut oder Mütze für die Sonne,
- Sonnenbrille,
- Besteck (Messer, Gabel, Löffel),
- Stirnlampe,
- wiederverwendbarer Becher oder Tasse,
- Camelbag/2-Liter-Flaschen (oder 2x 1 Liter),
- Wanderstöcke*,
- tragbarer Akku,
- wasserdichte Tasche (10–15 Liter),
- Segel- oder Mountainbike-Handschuhe,
- Wanderstöcke.

HYGIENE

- Kulturbeutel (Basisartikel so klein und leicht wie möglich)
- Lippenbalsam
- Händedesinfektionsmittel
- Mikrofaserhandtuch
- Sonnenschutzmittel 30+
- Medikamente
- Toilettenpapier (1 Rolle)
- Erste-Hilfe-Set (mit Pflastern, Sporttape und Überlebensdecke)
- Shampoo (klein),
- Zahnbürste und Zahnpasta max. 100 bis 150 ml (biologisch abbaubar)
- HADEX-Wasserreinigungstropfen oder -tabletten (In den Lagern ist immer Trinkwasser verfügbar)
- Blasenpflaster
- Zeckenpinzette

DAS KLEINE EXTRA

- Kamera/Gopro
- Ein bisschen Bargeld,
- Traubenzucker(zum Beispiel Dextro Energy) und Elektrolyt für dein Wasser. (optional, aber empfohlen)
- Gesunde Snacks für unterwegs sind zum Beispiel Müsliriegel, Trockenfrüchte und Nüsse, die reich an Eiweiß und Kohlenhydraten sind.

* In unseren verschiedenen Optionen enthalten

An aerial photograph of a person in a yellow kayak navigating a narrow river. The water is a vibrant turquoise color, and the banks are lined with large, dark grey rocks and dense green trees. The scene is captured from a high angle, looking down at the kayaker.

**UNSERE TIPPS
FÜR DIE RICHTIGE
AUSRÜSTUNG**

CAMPING-AUSRÜSTUNG

Eine hochwertige Campingausrüstung ist selbstverständlich unerlässlich. Achte darauf, dass die Ausrüstung, die du mitnimmst, den unten aufgeführten Anforderungen entspricht. Alternativ kannst du dein Campingmaterial ganz bequem über uns mieten, um sicherzustellen, dass du bestens ausgestattet bist.

Campingmaterial

Hier ist die Campingausrüstung, die wir dir für dein Abenteuer in Slowenien empfehlen. Vermeide die 2-Sekunden-Zelte von Decathlon, da sie für unser Abenteuer zu sperrig sind.

- Leichtes und robustes 3-Jahreszeiten-Zelt
- Warmer Schlafsack (Komforttemperatur von 10 °C oder darunter)
- Schlafsack-Inlay (für die Übernachtung in einer Hütte)
- Aufblasbare Trekkingmatratze
- Aufblasbares Kissen



- In der Option „Vermietung von Campingmaterial“ enthalten.
- Selbst mitzubringen.



Rucksack

Für dieses Abenteuer in Slowenien bitten wir euch, euren eigenen Rucksack für Wanderungen mitzubringen – bitte keinen Reisetaschen!

Dieser Rucksack wird den ganzen Tag über genutzt, um die benötigten Dinge (Essen, Packraft, Paddel, Kleidung usw.) zu verstauen.

Stellt sicher, dass der Rucksack bequem und ausreichend groß ist (mindestens 60 l). Wir empfehlen, einen Rucksack mit einer "Bauchöffnung" zu wählen, da dies praktischer ist, um euer Packraft einzupacken.

Wenn ihr unsicher seid, welches Modell ihr wählen sollt, hier sind die Rucksäcke, die wir für unsere Abenteuer empfehlen:

Für Männer

Für Frauen

Falls ihr keinen Wanderucksack habt und keinen kaufen möchtet, könnt ihr ihn direkt bei uns für 15 € pro Woche mieten.





DIE FÜßE PFLEGEN.

Egal, ob du Anfänger, erfahren oder sogar ein erfahrener Athlet bist – du wirst schnell feststellen, dass ein passendes Paar Schuhe einen erheblichen Unterschied macht und deine Erfahrung deutlich angenehmer gestaltet. Es ist wichtig, auf deine Füße zu achten, denn sie tragen dich ein Leben lang.

Ein gutes Paar Schuhe ist ein entscheidender Vorteil.

Da unsere Abenteuer Wandern und Packrafting kombinieren, ist die Wahl der richtigen Schuhe unerlässlich. Zu den wesentlichen Eigenschaften eines guten Wanderschuhes gehören:

- Stabilität
- Wärmeisolierung
- Atmungsaktivität
- Komfort



**Vergiss nicht, deine
Wasserschuhe einzupacken!**

Für die Raftingabschnitte sind Wasserschuhe unerlässlich. Sie schützen deine Füße vor potenziellen Gefahren und gewährleisten deine Sicherheit. Hier sind zwei Optionen, die wir empfehlen:

Alte Sneakers:

Eine einfache und kostengünstige Lösung, die guten Halt bietet und deine Füße effektiv vor Steinen und Felsen schützt. Ihr Nachteil ist, dass sie länger zum Trocknen brauchen.

Segelschuhe:

Die ideale Wahl! Sie bieten den gleichen Halt und Schutz wie Sneakers, trocknen jedoch deutlich schneller.

Wir raten von kleinen Wasserschuhen von Decathlon ab, da ihre dünne Sohle das Gehen auf steinigen Oberflächen unangenehm macht.

SCHON GEWUSST ?

Mit guten Wanderschuhes kannst du bis zu 1500 km laufen, bevor du sie ersetzen musst. Natürlich hängt dies auch davon ab, wie du sie nutzt und wie gut du sie pflegst.



6 TIPPS, UM BLASEN ZU VERMEIDEN

1. Laufe mehrere Male mit deinen Wanderschuhen, bevor du losgehst.
2. Nutze zwei Wochen vor der Abreise eine spezielle Fußcreme oder ein Spray, um die Haut deiner Füße zu stärken.
3. Wähle ein Paar hochwertige Wandersocken in der richtigen Größe.
4. Trage vor dem Gehen Talkumpuder auf, um deine Füße möglichst lange trocken zu halten.
5. Wechsle während der Wanderung die Socken, um deine Füße trocken zu halten und das Risiko von Blasen zu verringern. Du kannst auch erneut Talkumpuder verwenden.
6. Schütze empfindliche Stellen mit Sporttape.

Bist du anfällig für Blasen? Dann vergiss nicht, die "Skin-On-Skin Hydrogel"-Fußpflege mitzunehmen!

GUTE WANDERSOCKEN HELFEN, BLASEN ZU VERMEIDEN!

Gute Wandersocken (eventuell aus Merinowolle) mit einer nahtlosen Zehenpartie bieten optimalen Komfort. Die Socken sollten die folgenden Anforderungen bestmöglich erfüllen:

- Halte den Fuß trocken; Wärme und Feuchtigkeit werden leicht abgeleitet.
- Gute Dämpfung und eine optimale Blutzirkulation in den Waden.

WICHTIG!

Wähle keine zu schweren Schuhe. Du musst sie an den Füßen oder im Rucksack tragen. Es ist besser, stabile und leichte Schuhe mit atmungsaktiven Eigenschaften mitzunehmen.

T-SHIRTS UND JACKEN

Das wärmste Kleidungsstück ist das, das Luft speichert, auch bekannt als Wärmeisolierung. Ein warmer Daunenmantel besteht beispielsweise manchmal zu 80 % aus Luft! Es ist wichtig, in Schichten zu kleiden, damit du bei Bedarf eine Schicht ablegen oder hinzufügen kannst. Dabei ist es entscheidend, die Feuchtigkeit effektiv nach außen abzuleiten. Wasser bildet eine Wärmebrücke zwischen der Haut und der Umgebung, da es hervorragende...

ein hervorragender Temperaturleiter ist. Die Körpertemperatur sinkt daher sehr schnell, wenn deine unterste Schicht (1. Schicht) durch Schweiß nass wird. Nasse Kleidung senkt zudem die gefühlte Temperatur erheblich, die sich aus der tatsächlichen Temperatur in Kombination mit Wind und Sonne (oder dem Fehlen von Wind/Sonne) ergibt.



Obwohl wir uns wünschen, das Wetter in diesem Sommer zu kontrollieren, um sonnige Tage zu garantieren, ist das leider nicht möglich. Bereite dich daher darauf vor, sowohl warme und sonnige Tage zu genießen als auch auf regnerische und potenziell kühlere Tage vorbereitet zu sein.



DIE BASISCHICHT

ZIEL: Schweißableitung, UV-Schutz

- T-Shirts (eventuell mit langen Ärmeln zum Sonnenschutz). Wenn du leicht reisen möchtest, empfehlen wir T-Shirts aus Merinowolle. Diese können eine ganze Woche lang getragen werden, ohne unangenehme Gerüche zu verursachen.

DIE ZWISCHENLAGE

ZIEL: Wärme spenden, atmungsaktiv sein, um Schweiß nach außen abzuleiten.

- Ein warmer Pullover/ein Fleece für die Abende oder kühleren Tage (trage kein Baumwoll, da es nicht gut ableitet und sehr langsam trocknet, was dich kalt werden lässt).

DIE ÄUßERE SCHICHT

ZIEL: Den Schweiß ableiten, einen Windschutz für die darunter liegenden Schichten bieten und den Körper sowie die darunter liegenden Schichten vor Feuchtigkeit schützen.

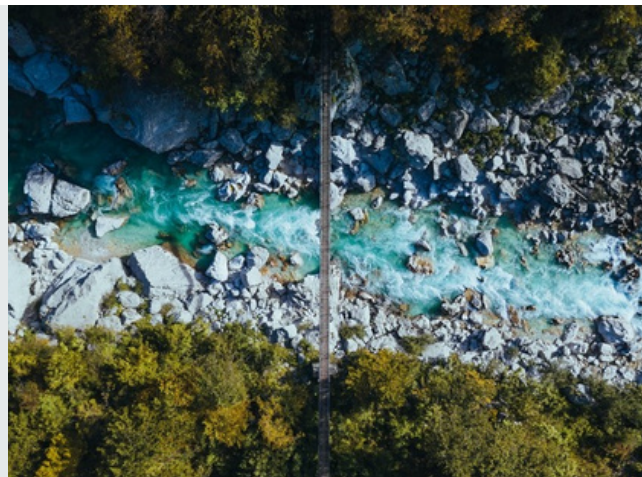
- Regenjacke (wasserdicht und winddicht), vorzugsweise mit einer minimalen Wassersäule von etwa 15.000 mm.

DEIN BADEANZUG

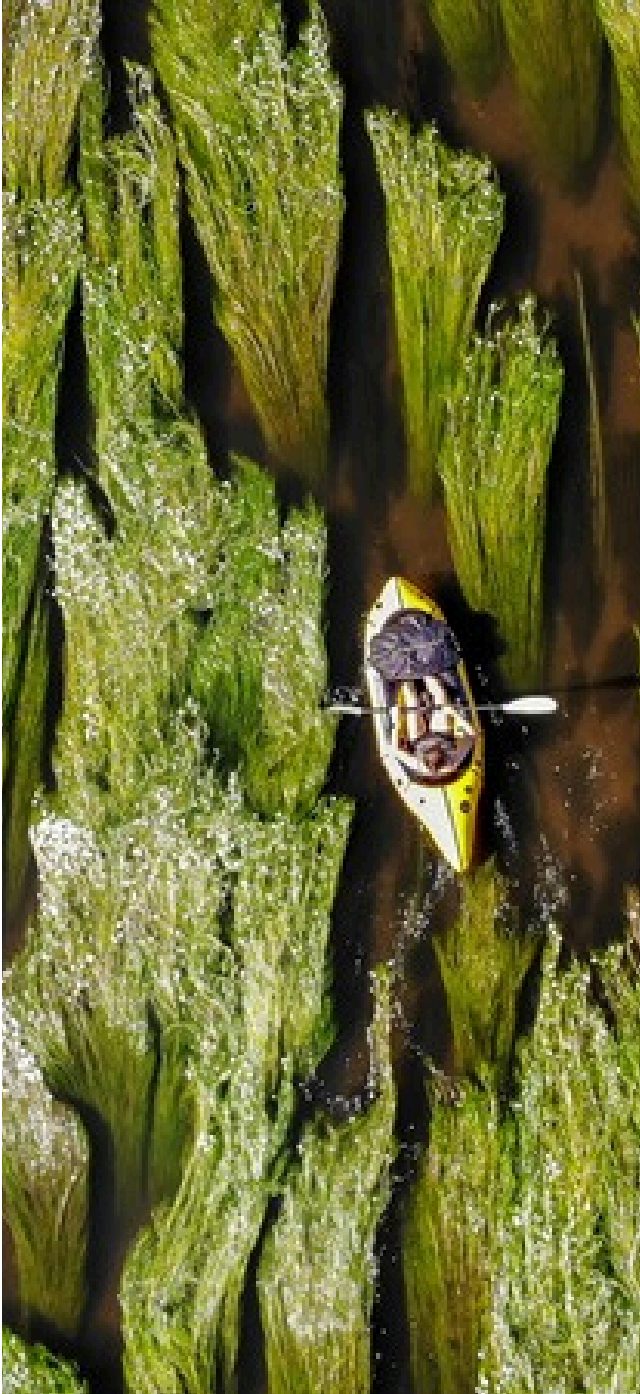
ZIEL: Sich nach einem schönen Tag beim Wandern und Packraften abzukühlen.

Vergiss nicht, deinen Badeanzug einzupacken, um dich in den slowenischen Seen oder Flüssen zu erfrischen.

Achtung: Es ist wichtig, nicht kälteempfindlich zu sein, um in der Soča zu schwimmen, da es sich um einen Gebirgsfluss handelt und das Wasser dort besonders kühl ist!



MÖCHTEST DU DAS MATERIAL UND DEINE TALENTE TESTEN?



ENTDECKE UNSERE MIKRO-ABENTEUER ZWEI TAGE

Lust auf einen Vorgeschmack von Slowenien? Nimm an einem zweitägigen Micro-Abenteuer in Eigenregie teil und tauche vollständig in die Natur ein.

Während dieser zwei Tage wechselst du zwischen Wandern und Packraften, mit einer Nacht im Basislager zur Erholung. Du hast die Freiheit, das Abenteuer in deinem eigenen Tempo zu erleben, indem du eine Karte verwendest oder dich auf unsere mobile App verlässt. Am Abend kannst du ein Lagerfeuer genießen und die Nacht in deinem Zelt unter den Sternen verbringen.

Genieße diesen digitale Detox im Herzen der schönsten Wildnisregionen in deiner Nähe.

IN DEINER NÄHE

Unsere erste Ausgabe fand an den Ufern der Ourthe in den belgischen Ardennen statt. Derzeit befinden sich unsere Basislager am Fluss Semoy in den französischen Ardennen, im Müllerthal in Luxemburg oder im Biesbosch in den Niederlanden

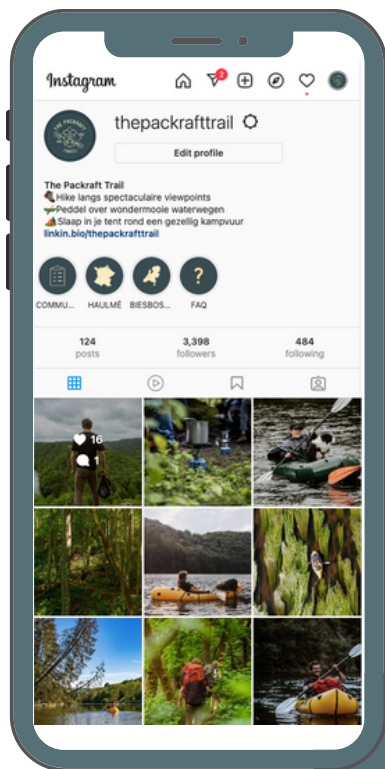
Das gesamte Team arbeitet aktiv daran, noch faszinierendere Reiseziele hinzuzufügen.



Unser Materialpartner

Bei Tatonka wird dir das Team gerne helfen, die richtige Ausrüstung für deine Outdoor-Abenteuer zu finden. Zögere nicht, vorbeizukommen, um den idealen Rucksack für deine Bedürfnisse auszuwählen. Wusstest du außerdem, dass du deine Rucksäcke bei Tatonka warten und reparieren lassen kannst? So bleibt dein Lieblingsequipment in einwandfreiem Zustand für deinen nächsten Ausflug.

Außerdem findest du in der E-Mail, die du mit der Materialliste erhalten hast, einen Link zu einem Rabattcode für den Kauf deiner Wanderausrüstung!



IM VORAUS HERUNTERLADEN

Die Travelbase-App für dein Abenteuer findest du über diesen Link.

Deine Spotify-Playlist für den Offline-Zugriff, falls du nicht auf Musik verzichten möchtest.



FOLGE UNS...

@DERPACKRAFTTRAIL #THEPACKRAFTTRAIL
@TRAVELBASE.DE #TRAVELBASE