



Packliste für den Heidschnuckenweg und andere Mehrtagestouren durch die Lüneburger Heide

Als Faustregel gilt: Bei Mehrtagestouren ist ein Gesamttrucksackgewicht von 6 bis 8 Kilogramm ideal. Bei der Auswahl des Rucksacks reicht ein Modell mit 30 bis 35 Litern Inhalt.

In den Rucksack gehören Bekleidung, Trinkwasser, Kulturbeutel, Verpflegung, Orientierungskarten.

Hier unsere Tipps für ein gelungenes Wandererlebnis in der Lüneburger Heide

1. Bekleidung

Neben der Bekleidung, die man beim Start der Tour trägt, sollte man dabei haben:

- Unterwäsche zum Wechseln
 - *Unser Tipp:* Funktionsunterwäsche, die schnell trocknet und antibakteriell ist, wie beispielsweise Merinowolle
- Ersatz-Wandersocken
- eine Wanderhose
- Regenbekleidung (Regenhose/Regenjacke)
 - *Unser Tipp:* auf das Packmaß achten! Sachen, die sich klein zusammenrollen lassen, sparen Platz im Rucksack. Zudem ist schnell trocknende und atmungsaktive Bekleidung von Vorteil.
- eine wärmere Jacke, z.B. aus Fleece oder Softshell
- einen Sonnenhut
 - *Unser Tipp:* achtet auf ein Modell, das Ohren und Nacken bedeckt, da es auf den durch die Heide mitunter wenige Schattenplätze gibt
- Ersatzschuhe
 - *Unser Tipp:* Barfußschuhe sind leicht und nehmen nicht viel Platz weg. Sie helfen dem Fuß, sich zu erholen und sehen etwas schicker aus, wenn man das sportliche Outfit bei einem Restaurantbesuch aufwerten will



2. Trinkwassersystem

Eine Trinkwasserblase, z.B. 3 Liter, lässt sich nicht nur gut im Wanderrucksack einhängen, sondern der außen angebrachte Trinkschlauch erinnert daran, regelmäßig zu trinken. Auch ist die Gewichtsverteilung optimal gelöst.

3. Kulturbeutel

- Seife

→ *Unser Tipp:* Seife in der Seifendose: das ist nachhaltiger und es kann kein Duschgel auslaufen

- Mikrofaserhandtuch

- Zahnbürste/kleine Tube Zahnpasta

- Sonnenschutz & Lippenpflege

4. Verpflegung

Eine Handvoll Energiebringer gehört in jeden Rucksack. Zwar findet ihr entlang der Wanderwege immer wieder Rast- und Einkehrmöglichkeiten. Aber auf den Heidewege im Naturschutzgebiet kann es schon mal dauern, bis das nächste Café oder Restaurant kommt. Daher empfehlen wir mitzunehmen:

- Obst wie Äpfel oder Bananen

- Nüsse

5. Wanderführer/-karte

- Wanderkarte oder Wanderführer

→ *Unser Tipp:* Wander-Apps sind zwar praktisch und im Handy kein zusätzlicher Ballast, aber im Naturschutzgebiet mit seinem eingeschränkten Internet wenig hilfreich