

Packliste mit Erläuterungen

Bei der Planung der Ausrüstung und Verpflegung ist es wichtig, sich auf das Notwendige zu beschränken. Ein zu schwerer Rucksack ist unerfreulicher als wenig Komfort. Doch keine Sorge: Wenn du dich an der folgenden Liste orientierst, wirst du ein verträgliches Startgewicht erreichen. Als Faustregel gilt, dass der Rucksack 20-25% des eigenen Körpergewichts nicht überschreiten sollte.

Die folgende Checkliste haben wir mit kleinen Änderungen von unserem Kooperationspartner Wildniswandern übernommen, mit dieser Basisliste haben wir in den letzten Jahren gute Erfahrungen gemacht.

Grundsätzlich sind in der Liste die Dinge schon abgehakt, die gemeinsam genutzt werden und von uns mitgebracht werden. Um diese Gegenstände brauchst du dich nicht zu kümmern. Alle anderen Dinge sind von dir mitzubringen, Ausrüstungsgegenstände in *kursiv* = nützlich aber nicht unbedingt nötig.



wird von uns mitgebracht



wird von dir mitgebracht

kursiv = nützlich aber nicht unbedingt nötig

1. Gruppenausrüstung

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Karten | (300g) Topografische Karte im Maßstab 1:25000 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kompass | (30g) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Monokular | (80g) Kleines Fernrohr |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Signalpfeifen | (10g) 1 pro Person |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Tarps | (je 900g) 1 für 2 Personen. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Heringe | (130g) 8 pro Tarp |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Spannleinen | (40g) 4 pro Tarp |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kerzenlaterne | (190g) Unsere abendliche Hauptlichtquelle. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Ersatzkerzen | (120g) 2 Stück |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Taschenlampe | (100g) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Wasserfilter | (je 430g) 1 für 4 Personen. Es handelt sich um spezielle Filter zur Wasserentkeimung, die durch ein Keramikelement bzw. eine Hohlmembranfaser bewirkt wird. Sie filtern Bakterien, Protozoen, sowie organische Trübstoffe und gelten als sicherste Methode der Entkeimung. Wir haben sehr gute Erfahrungen mit ihnen gemacht. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Trichter | (je 15g) 1 pro Wasserfilter |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Erste Hilfe Tasche | (700g) Standardausführung. Zusätzlich Desinfektionsmittel, Fieberthermometer, Splitterpinzette, Zeckenzange, Sam-Splint, Fixierpflaster, Wundnahtstreifen, Blasenpflaster u.a. Leckerlis für schwierige Situationen. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Insektenschutz | (100g) Zedan, aus natürlichen Ölen. Stechmücken sind bei unseren Wanderungen allerdings kein größeres Problem. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Reparatur-Set | (500g) Nähzeug, Tape, Nylonflicken, Schnur, Hüftgurtschnalle, Flaschenverschlüsse, Dichtungsringe, wasserfeste Sturmstreichhölzer u.a. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Messer | (200g) 2 Stück |

Klappsäge (170g)

Auf unseren Wanderungen bereiten wir warme Mahlzeiten in Zweiergruppen auf Kochern zu. Aus diesem Grund brauchst du dich nur um zwei Abendessen kümmern. Die übrigen zwei Mahlzeiten werden von deinem/deiner Kochpartner*in mitgebracht, eine Mahlzeit bringen wir mit. Macht zusammen fünf Abendessen. Wir gehen davon aus, dass zumindest einige von euch einen Kocher mit Topf und Brennstoff mitbringen können. Sollte das der Fall sein, schreibt uns bitte eine Mail. Sollten Kocher fehlen, werden wir aushelfen.

- Topf, Deckel (250-500g, Gramangaben jeweils ca.) Möglichst 1,5l. Geeignet sind natürlich nur leichte Campingtöpfe. Da wir aus Topf (1. Person) und Deckel (2. Person einer Gruppe) auch essen, musst du zusätzlich einen leichten Eßnapf oder -teller einpacken, falls dein Topf einen flachen Deckel hat.
- Kocher (200-600g) Spiritus-, Benzin-, oder Gaskocher sind möglich. Vergewissere dich aber, ob der Kocher auch funktioniert oder eventuell gewartet werden muss. Falls du einen Kocher mitbringst, fühle dich bitte auch für Brennstoff und Feuerzeug verantwortlich.
- Brennstoff Spiritus: 0,8l (625g). Benzin: 0,6l (450g). 2 Gaskartuschen (je 200g).
- Brennstoffflasche (150g) Muss stabil und gut verschließbar sein, wie z.B. die Aluminiumflaschen von Sigg oder MSR. Für Spiritus ist allerdings eine Innenbeschichtung des Aluminiums nötig, oder eine spezielle Spiritusflasche aus Polyethylen (z.B. von Primus).
- Feuerzeug (20g)
- Spülschwamm (10g) Kleiner

2. Persönliche Ausrüstung

Hierunter fallen alle Ausrüstungsgegenstände, die du zu deinem eigenen Gebrauch selbst mitbringst – um nicht zu viel anschaffen zu müssen, kannst du dir manches vielleicht im Freundeskreis leihen.

Normal gedruckt ist alles, was du dabei haben musst. Bei Kleidungsstücken kannst du natürlich variieren, die Liste dient hier als Vorschlag zur Orientierung. Nur das Gesamtgewicht der Kleidung sollte sich gegenüber der Liste nicht spürbar erhöhen. Im Allgemeinen sind mehrere leichte Kleidungsstücke besser als wenige schwere ('Zwiebelsystem').

Kursiv gedruckt sind ein paar Dinge, die zwar nützlich sind, die aber nicht unbedingt jeder dabei haben muss. Sollten du zu diesem oder jenem eine besondere Neigung haben oder davon ausgehen, sich damit wohler zu fühlen, dann pack es ruhig ein. Im Zweifelsfall lass es eher weg. Es müssen nicht alle Trekking-Sandalen oder einen Kompass mit sich herumtragen. Zumal es solche Dinge teilweise auch in der Gruppenausrüstung gibt.

- Rucksack (2000-3000g) Es sollte sich um einen Innengestellrucksack mit 60-70l Volumen mit Hüftgurt handeln, was bei den meisten Trekkingrucksäcken der Fall ist. 55l wären noch möglich, wenn der Rucksack über ein höhenverstellbares Deckelfach verfügt.
- Schlafsack (1200-2000g) Erforderlich ist ein sogenannter 'Drei-Jahreszeiten-Schlafsack'. Die Temperaturangabe sollte im Bereich zwischen -7 und +7°C nach der ab 2005 geltenden Schlafsacknorm EN 13437 liegen (T_{comf} – Wert für Frauen, T_{lim} – Wert für Männer). Bei den vor 2005 üblichen Herstellerangaben sollte der Komfortbereich bis mindestens +4°C reichen.
- Isomatte (300-900g) Die 'selbstaufblasenden' bieten den besseren Schlafkomfort. Allerdings sind sie schwerer und anfälliger gegen Dornen als die geschäumten Matten. Mit einer zusätzlichen Unterlage ließe sich das Problem beheben

- Wanderschuhe (1000-2000g) In Turnschuhen kannst du nicht teilnehmen. Nötig ist ein Wanderschuh, der über die Knöchel geht und eine Profilsohle hat. Sind deine Schuhe neu, sollten sie vorher probegelaufen werden. Lederschuhe ggf. einwachsen, damit sie geschmeidig bleiben und wasserdicht sind.
- Trekking-Sandalen* (600g) Sind am Lagerplatz angenehm, erhöhen aber das Rucksackgewicht...
- Socken (160g) 2 Paar. Die Socken sollten nicht zu dünn sein, ein hoher Wollanteil ist günstig.
- Unterhosen (100g) 2 Stück
- Dritte* (50g)
- T-Shirts (400g) 2 Stück. Schnelltrocknende Sportunterwäsche aus Kunstfaser hat seine Vorzüge. Normale Shirts tun auch.
- Drittes* (200g)
- Hemd (300g)
- Pullover (500g) Möglichst aus leichter Wolle oder Fleece.
- Jacke (500-1000g) Eine nicht zu schwere Jacke. Das Oberbekleidungsstück sollte einigermaßen winddicht sein.
- Lange Hose (400-800g) Bewährt haben sich Hosen aus einem leichten und schnelltrocknenden Baumwoll-Polyestergemisch. Jeans sind auch möglich, sehr robust, aber schwerer und etwas unbeweglicher.
- Lange Unterhose (200g) Ersetzt notfalls die Zweithose und kann abends oder im Schlafsack angenehm sein.
- Kurze Hose (200g) Ließe sich durch Zip-Hose einsparen.
- Halstuch (60g) Auch als Kopftuch gegen die Sonne verwendbar.
- Regenponcho (300-500g) Oder Regenjacke und -hose, dann ist allerdings ein zusätzlicher Regenschutz für den Rucksack erforderlich.
- Wasserflasche Du benötigst eine Kapazität von mindestens 3l. Normale 1,5l Mehrwegflaschen aus möglichst hartem Kunststoff eignen sich gut (je 110g). Oder Aluminiumflaschen (je 190g), Wassersack (100g) bzw. Faltflaschen.
- Besteck (3-teilig, Kunststoff: 40g, Edelstahl: 130g) Ein 'Besteckmesser' ist überflüssig, wenn du ein Messer zum Schneiden dabei hast. Gabel wird eigentlich nur für Spaghetti gebraucht.
- Becher* (50-110g) Nötig, falls du auf Tee oder Kaffee nicht verzichten möchtest.
- Sonnenbrille (25g)
- Sonnencreme (60g) Menge nach eigenem Bedarf.
- Zahnbürste (15g)
- Zahnpasta (20g) Kleinste oder Probestube.
- Medikamente* Persönlicher Art, falls nötig. Außerdem können allgemeine Medikamente gegen Schmerzen, Entzündungen und Durchfall sinnvoll sein, wenn du dafür anfällig bist.
- Handtuch (150g) Kleines
- Bioseife* (100g) Ein reines Bad im Bach könnte es auch tun.
- Tampons* (20 St. 60g)
- Klopapier (120g) 1 Rolle, aus Recyclingpapier.
- Taschenlampe (100g) Praktisch sind Stirnlampen.
- Messer* (100g) Mit feststehender oder feststellbarer Klinge.
- Kompass* (50g) Wenn du einen hast und seinen Gebrauch kennenlernen möchtest, bring ihn ruhig mit.
- Uhr* (50g)
- Fotoapparat* (250g-...)
- Börse (100g) Wenig Münzgeld! In Polen gibt es übrigens keinen Euro. Zwotty für die Reise tauscht man am besten an der Grenze.
- EU Versicherungskarte** Gilt in allen Ländern der EU und wird von den Krankenkassen ausgestellt. Mehr zum Thema 'Versicherung' in unseren [Teilnahmebedingungen](#).
- Reisetickets Praktisch

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Anreiseinfos | Hilfreich |
| <input type="checkbox"/> | Personal-
ausweis | Da wir im Grenzgebiet zur Ukraine unterwegs sein werden. Darf der Ausweis nicht fehlen. |

Verpflegung (Wildniswandern Waldkarpaten)

Die Lebensmittel müssen einen möglichst hohen Nährwert pro Gewichtseinheit haben. 1500kj auf 100g sollten es mindestens sein, was meistens dann erreicht wird, wenn der Wassergehalt der Lebensmittel gering ist. Unser täglicher Energieumsatz liegt normalerweise bei etwa 8000kj. Beim Wandern erhöht sich der Bedarf durch die körperliche Aktivität allerdings auf etwa 11000kj. Folglich benötigen wir pro Tag ca. 725g Nahrung. Das ergibt für die 5 vollen Tage auf der Polenwanderung gute 3,5kg an Gewicht! Die 5 vollen Tage ergeben sich so, dass wir von einer Mittagspause und einer abendlichen Mahlzeit im Freien am ersten Tag und von noch einem Frühstück und Mittagsimbiss am letzten Tag ausgehen. Genaugenommen sind es also 5 1/3 Tage ;)

Wir schlagen pro Tag eine Mahlzeit aus Müsli, eine warme Mahlzeit und eine aus Schwarzbrot etc. vor, ergänzt durch Zwischenmahlzeiten während des Wanderns. Die warmen Mahlzeiten kombinieren wir – um gleichzeitig die Abwechslung und die Effektivität zu steigern – aus normalen Nudel-/Reisgerichten und gefriergetrockneter Wandernahrung. Die Gefrietrocknung ist eine schonende, nicht-chemische Methode, durch die den Lebensmitteln einfach Wasser entzogen wird. Da diese Menüs und einiges Weitere von uns besorgt werden, fragen wir bei der Anmeldung, ob du Vegetarier*in oder Veganer*in bist oder nicht.

Allerdings haben wir uns dagegen entschieden, die gesamte Verpflegung zentral einzukaufen, damit du eigene Vorlieben berücksichtigen kannst. Die offenen Posten gelten wie bei der Kleidung als bewährter Vorschlag, von dem du abweichen kannst. Achten dann aber möglichst auf den Kaloriengehalt der Lebensmittel, der fast immer auf der Verpackung steht. Die abgehakten Posten werden von uns mitgebracht. Sollten du diese nicht alle in Anspruch nehmen wollen, kannst du uns auch das mitteilen und selbst entsprechend mehr einpacken.

- | | | |
|-------------------------------------|-------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Müsli | 650g |
| <input type="checkbox"/> | Nüsse | 150g |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Milchpulver | 150g |
| <input type="checkbox"/> | Kaffee/Tee | (50g) Empfehlenswert sind Beutel bzw. Instant. |
| <input type="checkbox"/> | Schwarzbrot | (500g) Die runden 'Partypumpernickel' sind kompakt und zerbröseln nicht. Zur Abwechslung können sie mit Brotchips oder salzigem Laugengebäck kombiniert werden. |
| <input type="checkbox"/> | Käse | (400g) Hartkäse ist haltbarer, aber auch weicher wird normalerweise nicht schlecht. |
| <input type="checkbox"/> | Wurst | (300g) oder eine vegetarische Alternative |
| <input type="checkbox"/> | Nudeln | (250g) Kurze Kochzeit (Grundlage für ein Essen von 2 Personen) |
| <input type="checkbox"/> | Reis | (200g) Da unser Brennstoff begrenzt ist, sollte Reis eine Kochzeit unter 15min haben. Möglich sind auch Couscous, rote Linsen etc. (Grundlage für ein weiteres Essen für zwei Personen) |
| <input type="checkbox"/> | Suppen | (100g) 2 Stück, z.B. Tomaten- oder Lauchcremesuppe, Mexikanischer Bohneneintopf etc. Mit Nudeln/Reis, Quellgemüse und weitgehend verkochtem Wasser ergeben sich passable Gerichte. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Tomaten | (50g) Getrocknet |

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Röstzwiebeln | (50g) Getrocknet |
| <input type="checkbox"/> | Parmesan | (50g) Geriebener als Zutat für Nudelgerichte. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Pemmikan | (100g) Das ist eine fleischhaltige hochkonzentrierte Paste (2100kj/100g) nach indianischem Rezept, die sich als Zusatz für Gerichte oder Brotaufstrich eignet. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Trockenmenüs | (125g) Die Menge entspricht einer Mahlzeiten. Diese Menüs haben sich für Wanderungen unserer Art bewährt. Bei der Gefriertrocknung gehen praktisch keine Nährstoffe verloren, die Menüs sind leicht und schmecken erstaunlich gut. Die Auswahl ist groß, wir können nach Geschmack untereinander tauschen. |
| <input type="checkbox"/> | Müsliriegel | (250g) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | BP-5 | (50g) Das sind konzentrierte 'Barren' (1900kj/100g) aus Getreide bzw. Früchten, die eigentlich als Notration für Expeditionen gedacht sind. Wir verwenden sie einfach als sättigende Zwischenmahlzeit oder Nachtisch. |
| <input type="checkbox"/> | Bananenchips | (100g) Oder Kartoffelchips |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Hartkekse | (125g) |
| <input type="checkbox"/> | Gewürze | (25g) Salz, Pfeffer, Knoblauchzehen... |
| <input type="checkbox"/> | Packbeutel | (25g) Es ist nervenschonend, die Lebensmittel in 'thematischen' Packbeuteln zu bündeln. Z.B. jeweils einen fürs Frühstück, für warme Mahlzeiten, für Brot etc. und für Zwischenmahlzeiten. |
| <input type="checkbox"/> | Clips | (25g) 5 Stück. Z.B. Gefrierbeutelclips, zum Verschließen geöffneter Packungen. |
| <input type="checkbox"/> | Wasserdichten Packsack | Da wir auf dieser Tour die Lebensmittel abseits unseres Schlafplatzes lagern, brauchst du eine Packsack, der dein Essen zu 100 % trocken hält. |
| <input type="checkbox"/> | Reiseproviant | Für die Anreise. Ist bei der Ankunft in Mikow verzehrt. |

Üblicherweise wird der Schlafsack im Bodenfach, Kleinausrüstung im Deckelfach, die Isomatte außen und der Rest im Hauptfach verstaut. Im Hauptfach sollte das Schwerste körpernah am Schulterbereich liegen. Am schwersten sind Kochgeräte, Wasser und Verpflegung.

Wenn du dich einigermaßen an die Liste gehalten hast, müsste dein Rucksack jetzt tragbar sein. Am Treffpunkt kommt noch durchschnittlich 2kg für die Gruppenausrüstung (inklusive der Kochgerätschaften!) und die von uns besorgten Lebensmittel hinzu.

Bei Fragen melde dich bitte bei uns.

BUNDjugend Sachsen
 Kamenzer Str. 35
 01099 Dresden
 0351 87460762
bundjugend@bund-sachsen.de
www.bundjugend-sachsen.de