

Wildniswandern in der Sächsischen Schweiz vom 12.10.-14.10.2018

I Zusammentreffen

Wir treffen uns am 12.10.2018 gegen 15:00 Uhr an der DAV-Hütte Bielatal, Ottomühle 19, 01824 Rosenthal-Bielatal. Details zur Anreise gibt es weiter unten. Nachdem ihr euch eingerichtet habt, treffen wir uns und besprechen den Ablauf der nächsten Tage, später werden wir grillen. Sollten am Anreisetag Schwierigkeiten auftreten, sind wir auf unserem 'Camp-Handy' erreichbar: 0172-3755647 (Bitte eine SMS schicken, falls wir vor Ort vorübergehend keinen Empfang haben). Am Sonntag werden wir voraussichtlich am späten Nachmittag am Bahnhof in Schöna sein und von dort die Heimreise antreten.

II Ausrüstung

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.

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"/> | Karte | (300g) Topografische Karte im Maßstab 1:25000 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Kompass | (30g) |
| <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"/> | 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"/> | Reparatur-Set | (500g) Nähzeug, Tape, Nylonflicken, Schnur, Hüftgurtschnalle, Flaschenverschlüsse, Dichtungsringe, wasserfeste Sturmstreichhölzer u.a. |

- Klappsäge (170g)
- Topf, Deckel (250-500g, Grammangaben jeweils ca.) Zum Erhitzen von Teewasser und für das Essen am 2. Tag bringen wir die nötigen Töpfe mit.
- Feuerzeug (20g)
- Spülschwamm (10g)

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 und beinhaltet schon die Klamotten, die du bei deiner Anreise anhaben wirst. Im Allgemeinen sind übrigens 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, dich damit wohler zu fühlen, dann pack es ruhig ein. Im Zweifelsfall lass es eher weg.

- 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) Sinnvoll sind stabile Schuhe, die recht wasserfest sein sollten. Lederschuhe können beispielsweise eingewacht werden, damit sie geschmeidig bleiben und wasserdicht sind.
- Socken (160g) 2 Paar. Die Socken sollten nicht zu dünn sein, ein hoher Wollanteil ist günstig.
- Unterhosen (100g) 2 Stück
- T-Shirts (400g) 2 Stück. Schnelltrocknende Sportunterwäsche aus Kunstfaser hat seine Vorzüge. Normale Shirts tun auch.
- Hemd (300g) Du kannst dich entweder für ein „normales“ mit Knopfleiste entscheiden oder ein wärmendes Longsleeve einpacken.
- 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.

<input type="checkbox"/>	Halstuch	(60g) Auch als Kopftuch gegen die Sonne verwendbar.
<input type="checkbox"/>	Regenponcho	(300-500g) Oder Regenjacke und -hose, dann ist allerdings ein zusätzlicher Regenschutz für den Rucksack erforderlich.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	<i>Becher</i>	(50-110g) Nötig, falls du auf Tee oder Kaffee nicht verzichten möchtest.
<input type="checkbox"/>	<i>Sonnenbrille</i>	(25g)
<input type="checkbox"/>	<i>Sonnencreme</i>	(60g) Menge nach eigenem Bedarf.
<input type="checkbox"/>	Zahnbürste	(15g)
<input type="checkbox"/>	Zahnpasta	(20g) Kleinste oder Probentube.
<input type="checkbox"/>	<i>Medikamente</i>	Persönlicher Art, falls nötig. Außerdem können allgemeine Medikamente gegen Schmerzen, Entzündungen und Durchfall sinnvoll sein, wenn du dafür anfällig bist.
<input type="checkbox"/>	Handtuch	(150g) Kleines
<input type="checkbox"/>	Mütze	(80g) Angenehm um am Abend und nachts im Schlafsack einen warmen Kopf zu behalten.
<input type="checkbox"/>	<i>Tampons</i>	(8St. 60g)
<input type="checkbox"/>	Klopapier	(120g) 1 Rolle, aus Recyclingpapier.
<input type="checkbox"/>	Taschenlampe	(100g) Praktisch sind Stirnlampen.
<input type="checkbox"/>	<i>Messer</i>	(100g) Mit feststehender oder feststellbarer Klinge.
<input type="checkbox"/>	<i>Kompass</i>	(50g) Wenn du einen hast und seinen Gebrauch kennenlernen möchtest, bring ihn ruhig mit.
<input type="checkbox"/>	<i>Uhr</i>	(50g)
<input type="checkbox"/>	<i>Fotoapparat</i>	(250g-...)
<input type="checkbox"/>	Börse	(100g) Wenig Münzgeld!
<input type="checkbox"/>	Krankenkassenkarte	Mehr zum Thema 'Versicherung' in unseren Teilnahmebedingungen .
<input type="checkbox"/>	Anreiseinfos	Hilfreich
<input type="checkbox"/>	<i>Personalausweis</i>	

III Verpflegung

Für diese Wanderung haben wir uns dagegen entschieden, die Verpflegung zentral einzukaufen, damit du eigene Vorlieben berücksichtigen kannst. Du benötigst Proviant für zwei volle Tage. Am Anreisetag werden wir Grillen und am zweiten Tag ein Nudelgericht für alle auf dem Lagerfeuer zubereiten. Außerdem benötigst du noch ausreichend Lebensmittel für Frühstück und Mittagsimbiss. Auch für die Verpflegung haben wir eine Liste vorbereitet, die dir zur Orientierung beim Einkaufen und Packen dienen soll. Die abgehakten Posten werden von uns mitgebracht.

<input type="checkbox"/>	Müsli	250g
<input type="checkbox"/>	Nüsse	50g
<input checked="" type="checkbox"/>	Milchpulver	50g
<input type="checkbox"/>	Kaffee/Tee	Empfehlenswert sind Beutel bzw. Instant.

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Schwarzbrot | (200g) Die runden 'Partypumpernickel' sind kompakt und zerbröseln nicht. Zur Abwechslung können sie mit Brotchips oder salzigem Laugengebäck kombiniert werden. |
| <input type="checkbox"/> | Käse | (100g) Hartkäse ist haltbarer, aber auch weicher wird normalerweise nicht schlecht. |
| <input type="checkbox"/> | Wurst | (80g) oder eine vegetarische Alternative |
| <input type="checkbox"/> | Grillgut | 250g (Für den ersten Abend) |
| <input type="checkbox"/> | Nudeln | (125g) Kurze Kochzeit (Grundlage für unser Essen am 2. Abend) |
| <input type="checkbox"/> | Tomatensuppe | (100g) 1 Stück (Wird die Grundlage für unsere Nudelsauce am 2. Tag) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Tomaten | (50g) Getrocknet |
| <input type="checkbox"/> | Parmesan | (50g) Geriebener als Zutat für das Nudelgericht. |
| <input type="checkbox"/> | Müsliriegel | (150g) |
| <input type="checkbox"/> | Snack für zwischendurch | (100g) vielleicht Bananen- oder Kartoffelchips? |
| <input type="checkbox"/> | Clips | (25g) 5 Stück. Z.B. Gefrierbeutelclips, zum Verschließen geöffneter Packungen. |
| <input type="checkbox"/> | Reiseproviant | Für die Anreise. Ist bei der Ankunft verzehrt. |

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.

IV Anreise

Wenn du mit den Öffentlichen anreisen willst, empfehlen wir mit der S-Bahn nach Pirna zu fahren. Von dort aus gibt es eine direkte Busverbindung (Linie 245) nach Rosenthal-Bielatal. **Für alle Teilnehmer*innen, die über Dresden fahren:** wir treffen uns 13:20 Uhr am Hauptbahnhof auf dem Gleis der S 2 (Gleis 18). Dann haben wir noch Zeit um uns ein günstiges Gruppenticket zu kaufen und dann gemeinsam um 13.41 zum DAV-Hütte zu fahren.

Die Adresse lautet:

Bielatalhütte
Ottomühle 19,
01824 Rosenthal-Bielatal

Bei Fragen melde dich bitte bei uns.

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