

# Ausrüstungs- und Anreiseinfos

## Wildniswandern in den Waldkarpaten,

### 08.–15.06.2019

## I. Zusammentreffen

Wir treffen uns am Samstag, den 08.06.2019 gegen 18.00 Uhr in unserer Herberge in Mikow/Polen. Die genaue Adresse findet ihr unten in der Anreisebeschreibung. Falls ihr euch in Fahrgemeinschaften organisiert habt und mit dem Auto kommt, können die Fahrzeuge während unserer Wanderung auf dem Hof der Herberge stehen bleiben. Nachdem wir ein Abendessen bekommen haben, werden wir uns noch am gleichen Abend auf unseren Aufbruch am nächsten Morgen vorbereiten. Sollten bei euch am Anreisetag Schwierigkeiten auftreten, sind wir auf unserem „Teamer-Handy“ erreichbar: +49 179-6624563 (Bitte eine SMS schicken, falls wir vor Ort vorübergehend keinen Empfang haben).

Am 15.06. werden wir uns nach einer letzten Nacht und einem Frühstück in unserer Herberge in Mikow wieder voneinander verabschieden.

## II. Ausrüstung

Wie du dir sicherlich denken kannst, ist es bei der Planung der Ausrüstung und Verpflegung wichtig, sich auf das Notwendige zu beschränken. Deshalb gilt es jedes Ausrüstungsteil darauf zu überprüfen, ob es wirklich notwendig ist oder ob es vielleicht noch eine leichtere alternative dazu gibt. 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* werden von uns als nützlich aber nicht unbedingt nötig eingeschätzt.



wird von uns mitgebracht



wird von dir mitgebracht

*kursiv* = nützlich aber nicht unbedingt nötig

### 1. Gruppenausrüstung



Karten (300g) Topografische Karte im Maßstab 1:25000



Kompass (30g)



GPS-Gerät (150g)



Telefon (150g)

<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"/>	Signalpfeifen	(10g) 1 pro Person
<input checked="" type="checkbox"/>	Kerzenlaterne	(190g) Unsere abendliche Hauptlichtquelle.
<input checked="" type="checkbox"/>	Ersatzkerzen	(120g) 2 Stück
<input checked="" type="checkbox"/>	Wasserfilter	(je 430g) 1 für 4 Personen. Es handelt sich um spezielle Filter zur Wasserentkeimung, die durch ein Keramikelement 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.
<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, Gaffa-Tape, Kabelbinder, Nylonflicken, Schnur, Hüftgurtschnalle, Flaschenverschlüsse, Dichtungsringe, wasserfeste Sturmstreichhölzer u.a.
<input checked="" type="checkbox"/>	Klappsäge	(170g)
<input checked="" type="checkbox"/>	Packsäcke & Reepschnüre	(300g) Als Vorsichtsmaßnahme im Bärengeländen, lagern wir unsere Lebensmittel Nachts in wasserdichten Säcken und ziehen sie mit Seilen in die Bäume.
<input checked="" type="checkbox"/>	Tourenheft	(50g) In diesem dünnen Heftchen, kannst du deine Tourerlebnisse festhalten und dir Notizen machen.
<input checked="" type="checkbox"/>	Outdoor-waschmittel	Grundsätzlich verzichten wir während unserer Zeit in der Natur auf Shampoo und Seife. Für „Notfälle“ haben wir allerdings ein Gemeinschaftswaschmittel mit dabei.
<input checked="" type="checkbox"/>	Fotoapparat	(800g) Wir bringen einen sehr guten Gemeinschaftsfotoapparat mit.

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.

<input type="checkbox"/>	Topf, Deckel	(250-500g, Grammangaben 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.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	Brennstoff	Spiritus: 0,8l (625g). Benzin: 0,6l (450g). 2 Gaskartuschen (je 230g).
<input type="checkbox"/>	Brennstoff-flasche	(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).
<input type="checkbox"/>	Feuerzeug	(20g)
<input type="checkbox"/>	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 einen Fotoapparat oder Seife mit sich herumtragen. Zumal es solche Dinge teilweise auch in der Gruppenausrüstung gibt.

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 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.   |
| <input type="checkbox"/> | 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. |
| <input type="checkbox"/> | 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   |
| <input type="checkbox"/> | 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.   |
| <input type="checkbox"/> | <i>Trekking-Sandalen</i> | (600g) Sind am Lagerplatz angenehm, erhöhen aber das Rucksackgewicht...   |
| <input type="checkbox"/> | Socken                   | (160g) 2 Paar. Die Socken sollten nicht zu dünn sein, ein hoher Wollanteil ist günstig.   |
| <input type="checkbox"/> | Unterhosen               | (100g) 2 Stück  |
| <input type="checkbox"/> | <i>Dritte</i>            | (50g)   |
| <input type="checkbox"/> | T-Shirts                 | (400g) 2 Stück. Schnelltrocknende Sportunterwäsche aus Kunstfaser hat seine Vorzüge. Normale Shirts tun auch.   |
| <input type="checkbox"/> | <i>Drittes</i>           | (200g)  |
| <input type="checkbox"/> | Hemd                     | (300g)  |
| <input type="checkbox"/> | Pullover                 | (500g) Möglichst aus leichter Wolle oder Fleece.  |
| <input type="checkbox"/> | Jacke                    | (500-1000g) Eine nicht zu schwere Jacke. Das Oberbekleidungsstück sollte einigermaßen winddicht sein.   |
| <input type="checkbox"/> | 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.   |
| <input type="checkbox"/> | Lange Unterhose          | (200g) Ersetzt notfalls die Zweithose und kann abends oder im Schlafsack angenehm sein.   |
| <input type="checkbox"/> | Kurze Hose               | (200g) Ließe sich durch Zip-Hose einsparen.   |
| <input type="checkbox"/> | Halstuch                 | (60g) Auch als Kopftuch gegen die Sonne verwendbar.   |
| <input type="checkbox"/> | Mütze                    | (80g) Kann an kühlen Abenden angenehm sein  |
| <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 Schnitzen dabei hast. Gabel wird eigentlich nur für Spaghetti gebraucht.
<input type="checkbox"/>	Becher	(50-110g) Nötig, falls du auf Tee oder Kaffee nicht verzichten möchtest.
<input type="checkbox"/>	Sonnenbrille	(25g)
<input type="checkbox"/>	Sonnencreme	(60g) Menge nach eigenem Bedarf.
<input type="checkbox"/>	Zahnbürste	(15g)
<input type="checkbox"/>	Zahnpasta	(20g) Kleinste oder Probestube.
<input type="checkbox"/>	Medikamente	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"/>	Tampons	(20 St. 60g)
<input type="checkbox"/>	Klopapier	(120g) 1 Rolle, aus Recyclingpapier.
<input type="checkbox"/>	Taschenlampe	(100g) Praktisch sind Stirnlampen.
<input type="checkbox"/>	Messer	(100g) Mit feststehender oder feststellbarer Klinge.
<input type="checkbox"/>	Kompass	(50g) Wenn du einen hast und seinen Gebrauch kennenlernen möchtest, bring ihn ruhig mit.
<input type="checkbox"/>	Uhr	(50g)
<input type="checkbox"/>	Börse	(100g) Wenig Münzgeld! In Polen gibt es übrigens keinen Euro. Zwotty für die Reise tauscht man am besten an der Grenze.
<input type="checkbox"/>	<b>EU Versichertenkarte</b>	Gilt in allen Ländern der EU und wird von den Krankenkassen ausgestellt. Mehr zum Thema 'Versicherung' in unseren <a href="#">Teilnahmebedingungen</a> .
<input type="checkbox"/>	Reisetickets	Praktisch
<input type="checkbox"/>	Anreiseinfos	Hilfreich
<input type="checkbox"/>	<b>Personal- ausweis</b>	Da wir im Grenzgebiet zur Ukraine unterwegs sein werden, darf der Ausweis nicht fehlen.

### III. Verpflegung

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 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 Gefriertrocknung 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 'Partypumpenickel' 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 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) in Anlehnung an Rezepte der nativ Americans, 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"/>	Trockenobst	(100g)
<input type="checkbox"/>	Schokolade	(100g) Ähnlich wie Erdnussbutter oder Nougatcreme ein beliebtes Tauschmittel auf Tour.
<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"/>	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.

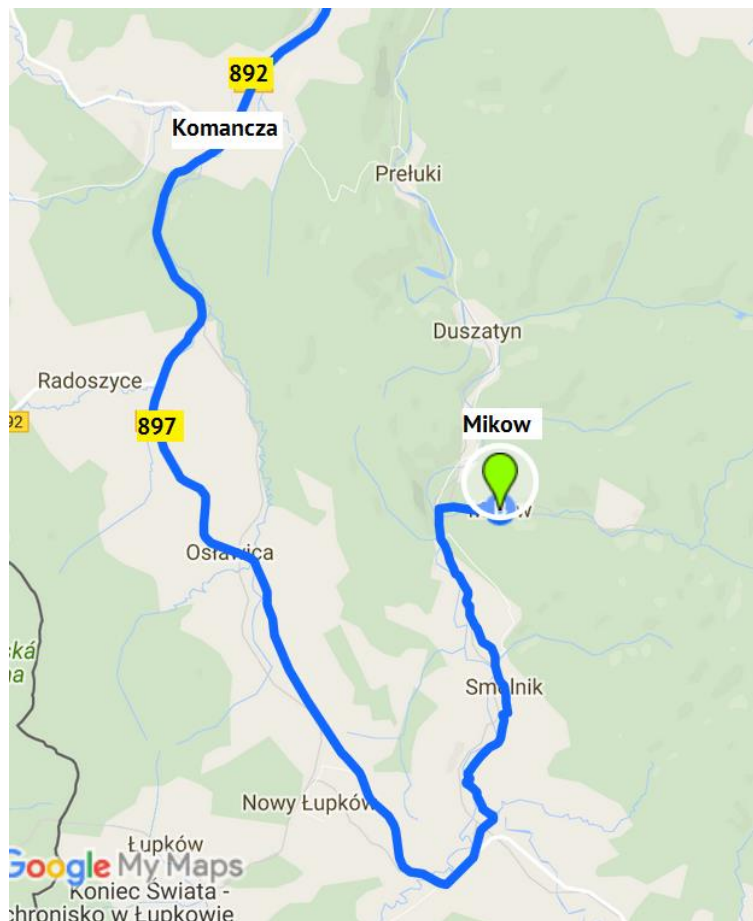
Wenn du dich einigermaßen an die Liste gehalten hast, müsste dein Rucksack jetzt tragbar sein. Am Treffpunkt kommt noch durchschnittlich 2kg für die Gruppenausrüstung (inklusive der Kochgerätschaften!) und die von uns besorgten Lebensmittel hinzu.

## IV. Anreise

Für die Anreise empfehlen wir euch Fahrgemeinschaften zu bilden. Mit dem PKW nehmt ihr die A4 und fahrt bei Görlitz über die Grenze nach Polen. Nach ca. 40 Km kommt ihr auf die neu gebaute Verlängerung der A4, der ihr in Richtung **Wroclaw, Katowice, Krakau** folgt. Bei Krakau ist die Verkehrsführung etwas unübersichtlich, dort nicht durcheinander bringen lassen. Bleibt einfach auf der A4 in Richtung **Rzeszow**. Auf dieser Autobahn bleibt ihr, bis zur Ausfahrt: **Rzeszow**. Dort fahrt ihr nach Süden Richtung Rzeszow auf die B19 ab, der ihr in Richtung **Krosno/ Sanok** folgt. An der Kreuzung der B28, an der es rechts nach Krosno und links nach **Sanok** geht, fahrt ihr Richtung Sanok. In Sanok fahrt ihr am besten immer in Richtung Zentrum und direkt durch die Stadt, immer dem Straßenverlauf folgend, vorbei am Busbahnhof und Richtung Zagorz. In **Zagorz** biegt ihr auf die 892 Richtung **Czaszyn/Szczawne/Rzepedz**. In Rzepedz fahrt ihr über die Gleise an der Bahnstation und gleich anschließend über den Fluss, an der T-Kreuzung rechts auf die Straße Richtung **Komancza**. In Komancza geradeaus dem Straßenverlauf folgen. Auch an der nächsten Abzweigung der Straße geradeaus Richtung **Ustrzyki G.** folgen. Nach ca. 7 Km macht die Straße eine markante Linkskurve und gleich dahinter kommt eine Abzweigung Richtung **Smolnik/Zagroda**. Dort müsst ihr links abbiegen und der kleinen Straße für 4 – 5 Km bis **Mikow** folgen. Das Dorf liegt nicht direkt an dieser Straße, dafür müsst ihr rechts aus dem Flusstal abbiegt. Das Haus von Sigmund Zadura ist auf der linken Straßenseite und hat die Nr. 3, dort haben wir unsere Unterkunft.

### Adresse:

Sigmund Zadura  
Mikow 3  
38-543 Komancza



Für die Anreise mit dem Zug/Bus müsst ihr beachten, dass ihr eine Übernachtung in Sanok einplant - Anders geht es nicht. Vom Busbahnhof in Sanok gibt es am Morgen einen Bus bis nach Komanzca. Von dort müsstet ihr dann die letzten Km bis Mikow zu Fuß gehen oder Trampen. Aktuelle Verbindungen findest du zum Beispiel unter: [www.buslininesuche.de](http://www.buslininesuche.de). Mögliche Verbindungen von Dresden bzw. von Berlin nach Sanok (Stand: 2017) wären:

**Dreden – Wrozwaw**

Ab: 0608An:1006

**Berlin Wrozwaw**

Ab: 0637An:1152

**Wrozwaw – Krakow (mit dem Fernbus vom ZOB am Hbf)**

Ab: 1050An: 14:30 oder

Ab: 1240An: 1545

**Oder direkt von Berlin nach Krakow (mit Flixbus)**

Ab: 0050An: 0755

Ab: 0750An: 1550

**Krakow – Sanok (mit dem Fernbus vom ZOB an der Hbf-Vorderseite)**

Ab: 1615An: 2014 (Neobus)

Ab: 1610An: 1955 (Sanbus)

Oder vom ZOB auf der Bahnhofsrückseite

Ab: 15:00 An: 1900 (Airbus)

Bei Fragen melde dich bitte bei uns.

BUNDjugend Sachsen

Kamenzer Str. 35

01099 Dresden

0351 87460762

[bundjugend@bund-sachsen.de](mailto:bundjugend@bund-sachsen.de)

[www.bundjugend-sachsen.de](http://www.bundjugend-sachsen.de)