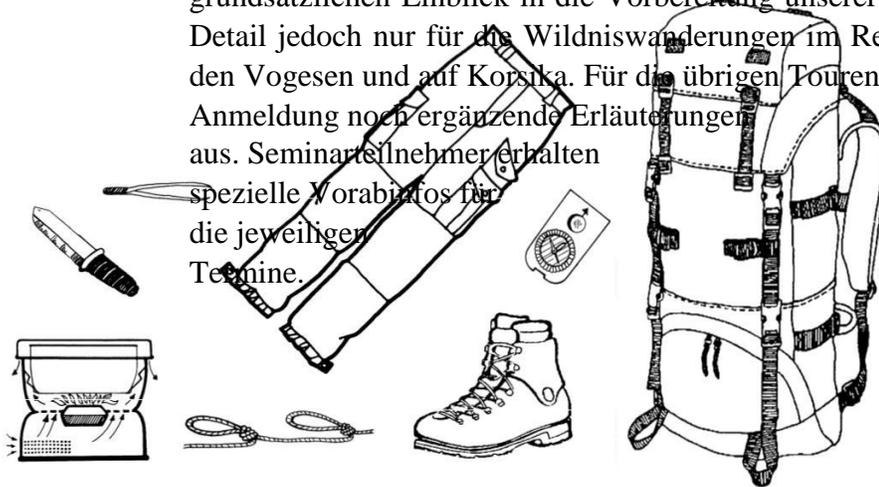


## Checkliste mit Erläuterungen

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 Sie sich an der folgenden Liste orientieren, werden Sie ein verträgliches Startgewicht erreichen. Als Faustregel gilt, daß der Rucksack 20-25% des eigenen Körpergewichts nicht überschreiten sollte. Erstrebenswert ist für uns ein Startgewicht von 11 kg (Donau) bis 14 kg (Korsika, Norwegen), womit es sich noch recht gut läuft. Mit Verbrauch der Lebensmittel werden wir dann immer leichter. Sollte mit dem Startgewicht jemand Schwierigkeiten haben, können wir dies - je nach Statur - bei der Verteilung der gemeinsamen Ausrüstung auf die Gruppe berücksichtigen. Auf Korsika und in Norwegen besteht die Möglichkeit, am ersten Tag einen Teil der Verpflegung abzugeben, den Sie zur Mitte der Wanderung wiederbekommen. Dadurch hält sich das Startgewicht spürbar in Grenzen.

Die folgende Checkliste ist eine Basisliste. Sie ermöglicht einen grundsätzlichen Einblick in die Vorbereitung unserer Touren, gilt im Detail jedoch nur für die Wildniswanderungen im Reinhardswald, in den Vogesen und auf Korsika. Für die übrigen Touren geben wir nach Anmeldung noch ergänzende Erläuterungen aus. Seminarteilnehmer erhalten spezielle Vorabinfos für die jeweiligen Termine.



## 1. Gruppenausrüstung

Dazu gehören die Dinge, die gemeinsam genutzt und weitgehend von uns mitgebracht werden. Um alles, was hier oder in späteren Teilen der Liste bereits abgehakt ist, brauchen Sie sich nicht kümmern.

- ; **Karten** (270g) Mehrere topographische Karten 1:25000.
- ; **Kompaß** (30g)
- ; **Monokular** (80g) Kleines Fernrohr
- ; **Signalpfeifen** (10g) 1 pro Person
- ; **Tarps** (je 900g) 1 für 2 Personen. Beschreibung auf S. 6
- ; **Heringe** (130g) 8 pro Tarp
- ; **Spannleinen** (40g) 4 pro Tarp
- ; **Kerzenlaterne** (190g) Unsere abendliche Hauptlichtquelle.
- ; **Ersatzkerzen** (120g) 2 Stück
- ; **Taschenlampe** (100g)
- ; **Wasserfilter** (je 430g) 1 für 4 Personen. Es handelt sich um spezielle Filter zur Wasserentkeimung, die durch ein Keramikelement mit Aktivkohlekern bewirkt wird. Sie filtern Bakterien, Protozoen, viele Chemikalien sowie organische Trübstoffe und gelten als sicherste Methode der Entkeimung. Wir haben sehr gute Erfahrungen mit ihnen gemacht.
- ; **Trichter** (je 15g) 1 pro Wasserfilter
- ; **Erste Hilfe Tasche** (700g) Standardausführung. Zusätzlich Desinfektionsmittel, Fieberthermometer, Splitterpinzette, Zeckenzange, Sam-Splint, Fixierpflaster, Wundnahtstreifen, Blasenpflaster u.a. Leckerlis für schwierige Situationen.
- ; **Insektenschutz** (100g) Zedan, aus natürlichen Ölen. Stechmücken sind bei unseren Wanderungen allerdings kein größeres Problem.
- ; **Reparatur-Set** (500g) Nähzeug, Tape, Nylonflicken, Schnur, Hüftgurtschnalle, Flaschenverschlüsse, Dichtungsringe, wasserfeste Sturmstreichhölzer u.a.
- ; **Messer** (200g) 2 Stück
- ; **Klappsäge** (170g)

Im Reinhardswald, in den Vogesen und auf Korsika bereiten wir warme Mahlzeiten in Zweiergruppen auf Kochern zu. Die dafür nötigen Kochgerätschaften bilden in der Gruppenausrüstung eine Ausnahme. Wir gehen davon aus, daß zumindest einige von Ihnen einen Kocher und Topf mitbringen können. Sollte das der Fall sein, kreuzen Sie dies bitte auf dem Anmeldeformular an. Da wir genau eine Kochausrüstung für je zwei Personen brauchen, teilen wir Ihnen spätestens zwei Wochen vor dem Start mit, was Sie von dem Angekreuzten bitte mitbringen. Sollten Kocher fehlen, werden wir aushelfen.

- † **Topf, Deckel** (250-500g, Grammangaben jeweils ca.) Möglichst 1,5l. Geeignet sind selbstverständlich nur leichte Campingtöpfe. Da wir aus Topf (1. Person) und Deckel (2. Person einer Gruppe) auch essen, müßten Sie zusätzlich einen leichten Eßnapf oder -teller einpacken, falls Ihr Topf einen flachen Deckel hat.
- † **Kocher** (200-600g) Wanderer diskutieren gerne über den besten. Bringen Sie dessenungeachtet mit, was Ihnen zur Verfügung steht: Spiritus-, Benzin-, oder Gaskocher sind möglich. Vergewissern Sie sich aber, ob der Kocher auch funktioniert oder eventuell gewartet werden muß. Falls Sie einen Kocher mitbringen, fühlen Sie sich 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)



## 2. Persönliche Ausrüstung

Hierunter fallen alle Ausrüstungsgegenstände, die Sie zu Ihrem eigenen Gebrauch selbst mitbringen. Einiges werden Sie haben - um nicht zuviel anschaffen zu müssen, können Sie anderes vielleicht im Freundeskreis leihen.

Normal gedruckt ist alles, was Sie dabei haben müssen. Bei Kleidungsstücken können Sie 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 Sie zu diesem oder jenem eine besondere Neigung haben oder davon ausgehen, sich damit wohler zu fühlen, dann packen Sie es ruhig ein. Im Zweifelsfall lassen Sie 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 handeln, was bei den meisten Trekkingrucksäcken der Fall ist. 55l wären noch möglich, wenn der Rucksack über ein höhenverstellbares Deckelfach verfügt. Wir stellen den Rucksack vor Ort gerne auf Ihre Körpergröße ein.
- † **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 13537 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. Da wir ohne Zelt unterwegs sind, wäre ein Kunstfaserschlafsack pflegeleichter, denn Daune ist feuchtigkeitsempfindlich. Haben Sie ei-

- nen Daunenschlafsack, nehmen Sie den natürlich trotzdem. Sollten wir morgens Tau auf den Schlafsäcken haben, muß er tagsüber eben länger auslüften. Neuere Daunenschlafsäcke sind teilweise mit einem wasserabweisenden Außenbezug versehen, was sich sehr bewährt hat.
- † **Isomatte** (300-900g) Die 'selbstaufblasenden' bieten den besseren Schlafkomfort. Allerdings sind sie im Vergleich mit den geschäumten Matten sowohl schwerer, als auch anfälliger gegen Dornen und Nässe. Im Falle einer 'selbstaufblasenden' ist eine schützende Unterlage eine Überlegung wert, wofür eine dünne Schaummatte oder eine kleine Plane verwendet werden kann.
- † **Wanderschuhe** (1000-2000g) In Turnschuhen können Sie nicht teilnehmen. Nötig ist ein Wanderschuh, der über die Knöchel geht und eine Profilsohle hat. Sind Ihre Schuhe neu, sollten sie vorher eingelaufen werden. Lederschuhe ggf. einwachsen, damit sie geschmeidig bleiben und wasserdicht sind.
- † **Wanderstöcke** (je 300g) Wer sie einmal ausprobiert hat, möchte sie in der Regel nicht mehr missen. Bei Auf- und Abstiegen sind sie eine spürbare Erleichterung und z.B. bei Knieproblemen sehr zu empfehlen.
- † **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. Falls Sie sich leicht Blasen holen, wären spezielle Wandersocken sinnvoll, da diese empfindliche Fußbereiche extra auspolstern.
- † **Unterhosen** (100g) 2 Stück
- † **Dritte** (50g)
- † **T-Shirts** (400g) 2 Stück. Unterwäsche aus leichter und atmungsaktiver Merinowolle ist angenehm zu tragen. Normale Shirts tun auch.
- † **Drittes** (200g)
- † **Hemd** (300g)
- † **Pullover** (500g) Möglichst aus Wolle oder Fleece.



- † **Jacke** (500-1000g) Z.B. aus Fleece oder Daune. Ansonsten eine andere nicht zu schwere Jacke oder ein dicker Wollpullover. Ein Oberbekleidungsstück sollte einigermaßen winddicht sein.
- † **Lange Hose** (400-800g) Bewährt haben sich Hosen mit einem leichten und schnelltrocknenden Gemisch aus Polyester und Baumwolle.
- † **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** Sie benötigen eine Kapazität von 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 Sie ein Messer zum Schnitzen dabei haben. Gabel wird eigentlich nur für Spaghetti gebraucht.
- † **Becher** (50-110g) Nötig, falls Sie auf Tee oder Kaffee nicht verzichten möchten.
- † **Sonnenbrille** (25g)
- † **Sonnencreme** (60g) Menge nach eigenem Bedarf.
- † **Zahnbürste** (15g)
- † **Zahnpasta** (20g) Kleinste oder Proben-tube.
- † **Medikamente** Persönlicher Art, falls nötig. Außerdem können allgemeine Medikamente gegen Schmerzen, Entzündungen und Durchfall sinnvoll sein, wenn Sie hierfür anfällig sind.
- † **Handtuch** (150g) Kleines
- † **Bioseife** (100g) Ein reines Bad im Bach könnte es auch tun.
- † **Tampons** (20 St. 60g)
- † **Kloppapier** (120g) 1 Rolle, aus Recyclingpapier.
- † **Taschenlampe** (100g) Praktisch sind Stirnlampen.

- † **Messer** (100g) Mit feststehender oder feststellbarer Klinge.
- † **Kompaß** (50g) Wenn Sie einen haben und seinen Gebrauch kennenlernen möchten, bringen Sie ihn ruhig mit.
- † **Uhr** (50g)
- † **Fotoapparat** (250g-...)
- † **Börse** (100g) Wenig Münz-geld!
- † **EU Versiche-  
tenkarte** Gilt in allen Ländern der EU und wird von den Krankenkassen ausgehändigt. Mehr zum Thema 'Versicherung' auf [www.wildniswandern.de](#)
- † **Reisetickets**
- † **Anreiseinfos**
- † **Personalausweis**



### 3. 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 Kalorienumsatz liegt normalerweise bei etwa 8000kj. Beim Wandern erhöht sich der Bedarf durch die körperliche Aktivität allerdings auf etwa 11000kj. Demnach benötigen wir pro Tag ca. 725g Nahrung. Das bedeutet für die folgenden Beispiele aus unserem Tourenprogramm (WW = Wildniswandern):

WW Reinhardswald	5 Wandertage	4 Verpflegungstage	2,90kg
WW Vogesen	7 Wandertage	6 Verpflegungstage	4,35kg
WW Korsika	9 Wandertage	8 Verpflegungstage	5,80kg

Die Verpflegungstage ergeben sich so, daß wir von einer abendlichen Mahlzeit im Freien am ersten Tag (Start ca. 15 Uhr) und von noch zwei Mahlzeiten am letzten Tag ausgehen.

Wir schlagen je Tag ein Frühstück aus Müsli, eine Brotzeit am Mittag und eine warme Mahlzeit am Abend vor, ergänzt durch Zwischenmahlzeiten während des Wanderns. Die warmen Mahlzeiten bestehen

aus Nudel-, Reis- oder Kartoffelbreigerichten mit den unten aufgelisteten Zutaten. Außerdem steuern wir gefriergetrocknete Wandernahrung bei, damit Sie diese kennenlernen können. Da diese Menüs und einiges Weitere von uns besorgt werden, geben Sie bei der Anmeldung bitte an, ob Sie Vegetarier sind oder nicht.

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

		Reinhardswald = R
† Müsli	(R: 500g / V: 750g / K: 1000g)	Vogesen = V
† Nüsse	(R: 150g / V: 300g / K: 500g)	Korsika = K
; Milchpulver	(R: 100g / V: 150g / K: 200g)	
† Kaffee/Tee	(50g) Empfehlenswert sind Beutel bzw. Instant.	
† Schwarzbrot	(R: 300g / V: 450g / K: 600g) Die runden ‘Party-pumpernickel’ sind kompakt und zerbröseln nicht. Zur Abwechslung können sie mit Brotchips oder salzigem Laugengebäck kombiniert werden.	
† Käse	(R: 300g / V: 450g / K: 600g) Je länger die Tour, desto härter sollte er der Haltbarkeit wegen sein.	
† Wurst	(R: 300g / V: 450g / K: 600g) Getrocknet	
† Nudeln	(250g) Mit möglichst kurzer Kochzeit, da unser Brennstoff begrenzt ist.	
† Couscous	(R: 100g / V: 200g / K: 200g) In Frage kommen auch rote Linsen oder Reis, bei dem jedoch ebenfalls kein allzu langes Kochen erforderlich sein sollte.	
† Kartoffelbrei	(V: 100g / K: 200g) Instant	
† Suppen	(100g) 2 Stück, z.B. Tomaten- und Hühnersuppe. Mit Nudeln oder Reis, getrocknetem Gemüse, eßbaren Wildpflanzen, Käse, Wurst, Nüssen etc. ergeben sich schmackhafte Eintopfgerichte.	



BILDUNGSKADEMIE  
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

- ; **Gemüse** (R: 25g / V: 50g K: 50g) Getrocknete Möhren, Zwiebeln und Brokkoli.
- † **Tomaten** (50g) Getrocknet. Alternativ Oliven
- † **Röstzwiebeln** (V: 50g / K: 50g) Oder getrocknete Pilze
- † **Parmesan** (R: 50g / V: 75g / K: 100g) Gerieben
- ; **Pemmikan** (100g) Das ist eine hochkonzentrierte Paste (2100kj/100g) nach indianischem Rezept, die sich als Zusatz für Gerichte oder Brotaufstrich eignet.
- ; **Trockenmenü** (R: 125g / V: 125g / K: 250g) Gefriergetrocknete Wandernahrung, die sehr leicht und vorgekocht ist. Die Menge entspricht einer bzw. zwei Mahlzeiten.
- † **Müsliriegel** (R: 100g / V: 250g / K: 400g)
- ; **BP-5** (R: 50g / V: 100g / K: 150g) 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.
- † **Bananenchips** (R: 100g / V: 150g / K: 200g) Oder Kartoffelchips
- ; **Hartkekse** (125g)
- † **Gewürze** (25g) Salz, Pfeffer, Knoblauchzehen...
- † **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.
- † **Clips** (25g) 5 Stück. Z.B. Gefrierbeutelclips, zum Verschließen geöffneter Packungen.
- † **Reiseproviant** Für die Anreise. Ist bei Wanderbeginn verzehrt.

Für weitere Fragen  
stehen wir Ihnen  
gerne zur  
Verfügung:  
0561/73904-0/-1,  
[kassel@sport-  
erlebnisse.de](mailto:kassel@sport-erlebnisse.de)

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 und Verpflegung.

Wenn Sie sich einigermaßen an die Liste gehalten haben, müsste Ihr Rucksack jetzt tragbar sein. Zur Sicherheit können Sie ihn wiegen. Am Treffpunkt kommen noch durchschnittlich 2kg für die Gruppenausrüstung (inklusive der Kochgerätschaften!) und die von uns besorgten Lebensmittel hinzu.