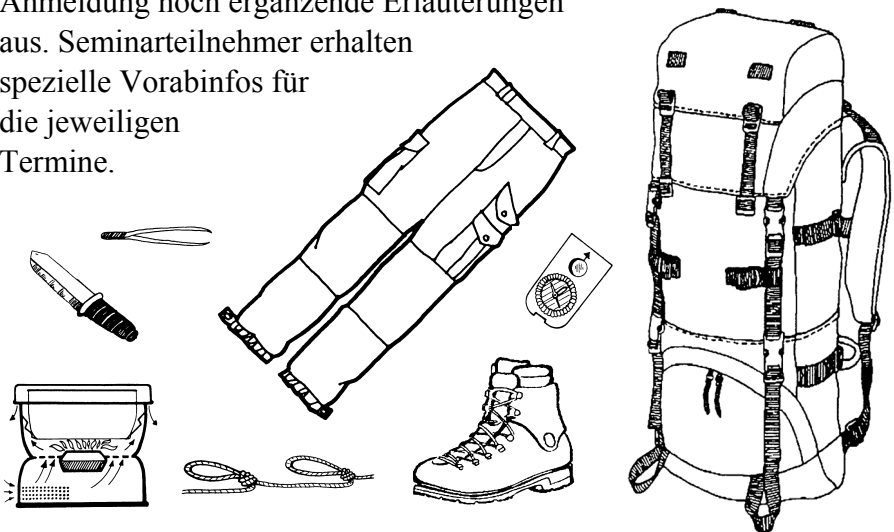


Checkliste mit Erläuterungen

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 auf Korsika und in den Vogesen. Für die übrigen Touren geben wir nach Anmeldung noch ergänzende Erläuterungen aus. Seminarteilnehmer erhalten spezielle Vorabinfos für die jeweiligen Termine.



1. Gruppenausrüstung

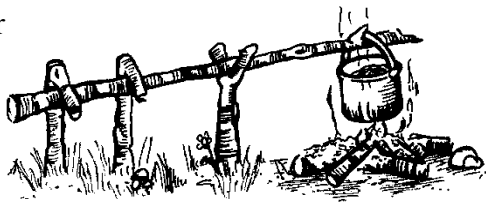
Dazu gehören die Dinge, die gemeinsam genutzt und weitgehend von uns mitgebracht werden. Um alles, was hier oder in späteren Teilen der Liste bereits abgehakt ist, brauchen Sie sich nicht kümmern.

- ☑ **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. 4
- ☑ **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** (350g) Standardausführung. Zusätzlich Desinfektionsmittel, Fieberthermometer, Pinzette, Zeckenzange, Blasenpflaster u.a.
- ☑ **Medikamente** (200g) Mittel gegen Schmerzen und Durchfall, Elektrolyte, Magnesium, Sportsalbe, Arnika u.a. Leckerlis für schwierige Situationen.
- ☑ **Insektenschutz** (100g) Zedan, aus natürlichen Ölen. Stechmücken sind bei unseren Wanderungen allerdings kein größeres Problem.
- ☑ **Reparatur-Set** (200g) Nadel und Faden, Tape, Schnur, Hüftgurtschnalle, Dichtungsringe, Feuerzeug u.a.
- ☑ **Messer** (200g) 2 Stück
- ☑ **Klappsäge** (170g)

Auf Korsika und in den Vogesen 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/oder Topf mitbringen könnten. 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 natürlich 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 Trangia).
- Feuerzeug** (20g)
- Spülschwamm** (10g) Kleiner



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 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. 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.
- Isomatte** (300-900g) Die 'selbstaufblasenden' bieten den besseren Schlafkomfort. Allerdings sind sie schwerer und anfälliger gegen Dornen als die geschäumten Matten. Im Falle einer 'selbstaufblasenden' ist besonders für Korsika eine geschäumte Matte als schützende Unterlage eine Überlegung wert.
 - 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. Schnelltrocknende Sportunterwäsche aus Kunstfaser hat seine Vorzüge. Normale Shirts tun's auch.
 - Drittes** (200g)
 - Hemd** (300g)
 - Pullover** (500g) Möglichst aus Wolle oder Fleece.
 - Jacke** (500-1000g) Z.B. aus Fleece. 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 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** 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, wenn nötig.
- 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. Möglichst kein Schweizermesser.
- Kompaß** (50g) Wenn Sie einen eigenen haben, dessen Funktionen Sie kennenlernen möchten, bringen Sie ihn ruhig mit.
- Uhr** (50g) Für unseren Tagesablauf nicht so wichtig...

- **Fotoapparat** (250g-...) Bekanntlich sind Fotoapparate schwer. Vielleicht gibt es aber auch ein Bedürfnis nach Erinnerung. Wir haben manchmal auch einen kleinen dabei. Entscheiden Sie das für sich.
- **Börse** (100g) Wenig Münzgeld!
- **EU Versicherungskarte** Gilt in allen Ländern der EU und wird von den Krankenkassen ausgestellt. Mehr zum Thema 'Versicherung' auf S. 50.
- **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. Folglich benötigen wir pro Tag ca. 725g Nahrung. Das ergibt für die 5 vollen Tage in den Vogesen 3,6kg, für die 7 vollen Tage auf Korsika 5,1kg. Die 5 bzw. 7 vollen Tage 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 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 Wandernah-

rung. 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, 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.

- Müsli** (Vogesen: 650g / Korsika: 900g)
- Nüsse/Rosinen** (V: 150g / K: 250g)
- Milchpulver** (V: 150g / K: 200g)
- Kaffee/Tee** (50g) Empfehlenswert sind Beutel bzw. Instant.
- Schwarzbrot** (V: 500g / K: 750g) Die runden 'Partyumpfernickel' sind kompakt und zerbröseln nicht.
- Käse** (V: 400g / K: 500g) Hartkäse ist haltbarer, aber auch weicher wird normalerweise nicht schlecht.
- Wurst** (V: 300g / K: 400g) Z.B. getrocknete 'Landjäger'
- Nudeln** (250g) Kurze Kochzeit
- Reis** (200g) Da unser Brennstoff begrenzt ist, sollte Reis eine Kochzeit unter 15min haben. Möglich ist auch Couscous etc.
- Suppen** (100g) 2 Stück, z.B. Tomaten- oder Lauchcremesuppe, Mexikanischer Bohneneintopf etc. Mit Nudeln/Reis, Quellgemüse und weitgehend verkochtem Wasser ergeben sich passable Gerichte.
- Bohnen** (50g) Getrocknete Schnittbohnen
- Röstzwiebeln** (50g) Getrocknet
- Pemmikan** (100g) Das ist eine hochkonzentrierte Paste (2100kj/100g) nach indianischem Rezept, die sich als Zusatz für Gerichte oder Brotaufstrich eignet.

- Parmesan** (50g) Geriebener als Zutat für Nudelgerichte.
- Trockenmenüs** (V: 125g / K: 375g) Die Menge entspricht einer bzw. drei Mahlzeiten. Diese Menüs haben sich für Wanderungen unserer Art bewährt. Bei der Gefriertrocknung gehen praktisch keine Nährstoffe verloren, die Menüs sind leicht, enthalten keine Konservierungsstoffe, sind durch Wasserzugabe und kurzes Aufkochen schnell fertig und schmecken erstaunlich gut. Die Auswahl ist groß, wir können nach Geschmack untereinander tauschen.
- Müsliriegel** (V: 250g / K: 350g)
- BP-5** (V: 50g / K: 100g) 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** (V: 100g / K: 200g) Oder Kartoffelchips
- Hartkekse** (V: 125g / K: 250g)
- 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.
- Reiseproviand** Für die Anreise. Ist bei Wanderbeginn verzehrt.

Üblicherweise wird der Schlafsack im Bodenfach, Kleinausrüstung im Deckfach, 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. Dazu stellen Sie sich am besten einmal mit und einmal ohne Rucksack auf eine Personenwaage. Zur Differenz kommen am Treffpunkt noch durchschnittlich 2kg für die Gruppenausrüstung (inklusive der Kochgerätschaften!) und die von uns besorgten Lebensmittel hinzu.