

Informationen zur Ausrüstung und Verpflegung Tschechien

1. Ausrüstung

Bei der Planung und beim Packen der Ausrüstung und Verpflegung ist es wichtig, sich auf das Notwendige zu beschränken. Die Tour soll nicht durch einen zu schweren Rucksack beschwerlich werden. Mit einem sinnvoll gepackten Rucksack werden Sie nicht überlastet sein und Freude am Wandern haben.

Erstrebenswert ist ein Gewicht des Rucksacks bei Tourenstart von maximal 20-25 % des eigenen Körpergewichts, das sind um 14 kg. Mit Verbrauch der Lebensmittel wird der Rucksack ohnehin immer leichter.

Die nachfolgende Liste zur Ausrüstung ist ein Vorschlag, mit dem Sie gut zurecht kommen werden. Selbstverständlich können und sollten Sie diese Liste nach Ihrem eigenen Bedarf noch ergänzen.

Die Unterkunft erfolgt in Tarps in Zweierteams. Zur Tour sollten einige von Ihnen ein Tarp in ausreichender Größe sowie Schnüre und ausreichend Heringe mitbringen.

Sofern Sie ein Tarp mitbringen können, unter dem zwei Personen und Gepäck Platz finden, teilen Sie dies bitte bei der Anmeldung mit.

Da wir genau ein Tarp für je zwei Personen brauchen, teilen wir Ihnen rechtzeitig vor dem Start mit, ob wir Ihr Tarp benötigen oder dieses zu Hause bleiben kann.

Die restlichen Tarps und weitere Gruppenausrüstung werden durch die Wildnisschule Wildnisteam gestellt.

Bitte achten Sie auf ausreichend warme Kleidung und einen warmen Schlafsack. Ende September kann es unter Umständen im Nordosten Tschechiens schon recht kalt werden.

Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Sie bei Ihren Trinkflaschen eine Wasserkapazität von mindestens 4 Litern haben. Diese müssen nicht täglich befüllt und mitgetragen werden, an einzelnen Tagen aber schon. Die Tourenleitung informiert Sie während der Tour, wann die volle Kapazität erforderlich ist.

Hier nun die Checkliste zur Ausrüstung:

Kursiv geschriebene Ausrüstungsgegenstände sind nett, aber nicht unbedingt erforderlich

<input type="checkbox"/>	Topf mit Deckel	Möglichst 1,5 Liter. Geeignet sind nur leichte Campingtöpfe
<input type="checkbox"/>	Kocher und leichte(r) Camping-Topf/-Töpfe (siehe hierzu unsere Information)	Spiritus-, Benzin- oder Gaskocher. Bitte vergewissern Sie sich, dass der Kocher funktioniert
<input type="checkbox"/>	Brennstoff	Spiritus: ca. 1 Liter, Benzin: ca. 500 g, 2 Gaskartuschen (je 200 gr)
<input type="checkbox"/>	Feuerzeug, Streichhölzer	
<input type="checkbox"/>	Kleiner Spülschwamm	
<input type="checkbox"/>	Tiefer Teller, Becher, Besteck, Brotdose	
<input type="checkbox"/>	Wasserflasche(n)	Wasserflaschen für mindestens 4 Liter Wasser ; Glasflaschen sind ungeeignet, weil schwer und zerbrechlich
<input type="checkbox"/>	Tourenrucksack	Innengestellrucksack mit 60 – 70 Litern
<input type="checkbox"/>	Tarp (siehe hierzu unsere Information)	Tarp (mit Größe für 2 Personen) , dazu Schnüre und ausreichend Heringe.
<input type="checkbox"/>	Schlafsack	Drei-Jahreszeiten-Schlafsack; Temperaturangabe sollte im Bereich zwischen -7 und + 7 Grad liegen. Da wir mit Tarps unterwegs sind, sind Kunstfaserschlafsäcke praktischer, Daunenschlafsack mit ggf. Biwaksack geht natürlich auch.
<input type="checkbox"/>	Isomatte	achten Sie darauf, dass die Isomatte gut isoliert, aber auch nicht zu schwer oder zu sperrig ist.
<input type="checkbox"/>	Wanderschuhe	In Turnschuhen können Sie nicht teilnehmen. Nötig sind Wanderschuhe, die über den Knöchel gehen und eine Profilsohle haben. Achten Sie darauf, dass die Schuhe nicht zu alt sind. Sind Ihre Schuhe neu, sollten Sie vorher eingelaufen werden. Ohne entsprechend gutes Schuhwerk behalten wir uns vor, Sie nicht auf die Tour mitzunehmen.
<input type="checkbox"/>	<i>Wanderstöcke</i>	Sind nicht unbedingt nötig, erleichtern aber das Auf- und Absteigen und lassen sich auch für das Aufbauen der Tarps gut nutzen
<input type="checkbox"/>	Bekleidung	Socken, Unterwäsche, T-Shirts, Fleece-Pullis oder sonstige Pullover Warme Jacke Lange Ersatzhose Lange Unterhose (kann auch als Schlafhose

		genutzt werden) Halstuch (Schal) Mütze Regenjacke, Regenhose oder Poncho
<input type="checkbox"/>	Hygiene-Set	Zahnbürste, Zahnpasta (Probestube) Bio-Seife Kamm Toilettenpapier, 1 Rolle aus Recyclingpapier Sonstiges Persönliches
<input type="checkbox"/>	Medikamente	
<input type="checkbox"/>	<i>Messer</i>	<i>Leichtes, feststellbares Klappmesser</i>
<input type="checkbox"/>	Uhr	
<input type="checkbox"/>	<i>Fotoapparat</i>	
<input type="checkbox"/>	Geldbörse	bitte Geld in tschechische Kronen umtauschen
<input type="checkbox"/>	EU-Versichertenkarte	
<input type="checkbox"/>	Reisetickets	
<input type="checkbox"/>	Personalausweis	
<input type="checkbox"/>	Anreiseinfos	

Es hat sich bewährt, wenn Sie Kleinteile in Packbeutel sortieren z.B Socken und Unterwäsche, T-Shirts, Regenzeug jeweils extra.

2. Verpflegung

Die nachfolgende Liste für die Verpflegung sollten Sie unbedingt so einhalten, damit Sie und Ihr Kochpartner ausreichend satt werden.

Auf der Tour bereiten wir warme Mahlzeiten in Zweiergruppen auf Kochern zu. Die dafür erforderlichen Kochgerätschaften (Kocher, Topf für zwei Personen) sollten einige von Ihnen mitbringen.

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Kochausrüstung mitbringen.

Da wir genau eine Kochausrüstung für je zwei Personen brauchen, teilen wir Ihnen rechtzeitig vor dem Start mit, ob wir Ihre Kochausrüstung benötigen oder diese zu Hause bleiben kann.

Die Lebensmittel müssen einen möglichst hohen Nährwert pro Gewichtseinheit haben. 1500 kj auf 100 Gramm sollten es schon sein – dies wird gut erreicht, wenn der Wassergehalt der Lebensmittel gering ist. Beim Wandern haben wir einen erhöhten Bedarf an Energie durch unsere Aktivität, den Höhenlagen und dem Klima. Demnach benötigen wir pro Tag ca. 730 gr Nahrung.

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

Die warmen Mahlzeiten bestehen idealerweise aus Nudel-, Reis- oder Kartoffelbreigerichten mit den unten aufgelisteten Zutaten. Achten Sie bitte auf den Kaloriengehalt der Lebensmittel und auf Haltbarkeit.

Es ist vorgesehen, dass Sie jeweils in Zweier-Teams auf einem Koch-Set kochen. Planen Sie daher 4 warme Mahlzeiten für je zwei Personen ein. Sie werden sich dann mit Ihrem Kochpartner abwechselnd die Mahlzeiten zubereiten.

Selbstverständlich können Sie die vorgeschlagenen Nahrungsmittel noch ergänzen oder ändern. Denken Sie aber bitte an das Gewicht Ihres Rucksacks.

Denken Sie bei der Auswahl der Lebensmittel auch an Ihren Koch-Teampartner. Kalkulieren Sie ein, dass dieser eventuell Vegetarier ist.

Hier nun die Checkliste zur Ausrüstung:

<input type="checkbox"/>	Müsli	ca 800 – 1000 gr
<input type="checkbox"/>	Nüsse, Müsliriegel, Trockenfrüchte	ca. 700 gr
<input type="checkbox"/>	Kaffee / Tee	ca 50 gr. Empfehlenswert ist Instant oder Teebeutel
<input type="checkbox"/>	<i>Milchpulver</i>	
<input type="checkbox"/>	Schwarzbrot, Knäckebrot	Ca. 600 gr. Schwarzbrot eignet sich am besten, da es sehr haltbar ist. Das Schwarzbrot kann durch Knäckebrot oder Brotchips ergänzt werden.
<input type="checkbox"/>	Käse	Ca. 500 gr Hartkäse ist haltbarer als Weichkäse
<input type="checkbox"/>	Wurst	Ca. 450 gr
<input type="checkbox"/>	Nudeln	Ca.250 gr mit möglichst kurzer Kochzeit, da der Brennstoff begrenzt ist
<input type="checkbox"/>	Couscous	Ca. 200 gr
<input type="checkbox"/>	Kartoffelbrei	Ca. 100 gr Instant
<input type="checkbox"/>	Reis	Ca. 100 gr Basmatireis hat eine geringe Kochzeit
<input type="checkbox"/>	Suppen	2 Tütensuppen, lassen sich mit weniger Wasser auch gut als Soße verwenden
<input type="checkbox"/>	Getrocknetes Gemüse	Ca.50 gr Getrocknete Tomaten, Möhren, Suppengrün
<input type="checkbox"/>	Kekse	
<input type="checkbox"/>	Gewürze	Salz, Pfeffer, Knoblauchzehen, Trockenkräuter...
<input type="checkbox"/>	Reiseproviant	Für die Anreise und die erste Mittagsbrotzeit

Es hat sich bewährt, wenn Sie die Lebensmittel thematisch in Packbeutel sortieren z.B. je einen für Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Abendessen. Das spart Nerven und unnötiges Aus- und Einpacken.

Wenn Sie sich einigermaßen an die Pack- und Verpflegungsliste halten, müsste Ihr Rucksack jetzt tragbar sein. Zur Sicherheit sollten Sie ihn wiegen und am besten zu Hause auch gepackt schon mal aufsetzen und ein paar Schritte mit ihm gehen. Am Treffpunkt kommen noch durchschnittlich 1 bis 2 Kilogramm für die Gruppenausrüstung dazu. Denken Sie bitte daran, dass hierfür auch noch genügend Stauraum im Rucksack zur Verfügung steht.

Haben Sie noch Fragen zu Ausrüstung und Verpflegung?

Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.