

Packliste für Jugendfreizeiten mit VISIT WILDERNESS

Diese Packliste enthält die Dinge, die man für unsere Jugendfreizeiten benötigt. Sie wurde mit den Jahren immer weiter optimiert und um Tipps und Ratschläge ergänzt. Trotzdem kann und soll sie von jedem/r TeilnehmerIn an den persönlichen Bedarf angepasst werden.

Da die Ideallösungen in einigen Bereichen (insbes. Schuhe, Bekleidung, Rucksack) sehr teuer sein kann, raten wir insbesondere Teilnehmern, die zum ersten Mal eine solche Freizeit besuchen dazu, unsere Tipps zu beachten. Hier werden verschiedene Optionen vorgestellt, die erprobt und für Anfänger ausreichend sind.

Für eine reine Kanufreizeit sind der große Rucksack und die knöchelhohen Trekkingschuhe nicht notwendig, trotzdem aber empfehlenswert.

Ausrüstung

Rucksack:

min. 60 Liter mit stabilem Hüftgurt und Regenhülle — kein Koffer!

Tipp: Rucksäcke können oft im Verwandten- und Bekanntenkreis ausgeliehen werden. Hier sollte darauf geachtet werden, dass der Rucksack für die Rückenlänge passend ist (Die Feinjustierung übernehmen unsere Guides dann vor Ort). Bei einem Neukauf ist eine Fachberatung unbedingt empfehlenswert.

Neuere Rucksäcke besitzen oft eine eingebaute Regenhülle. Hier sollte überprüft werden, ob diese auch noch groß genug ist, wenn eine Isomatte außen an dem gefüllten Rucksack befestigt ist. Evtl. ist die Beschaffung einer größeren Regenhülle in Betracht zu ziehen.

Tagesrucksack: Für Busfahrt, Tageswanderungen in den nächsten Ort u.ä. Keine besonderen Anforderungen.

Isomatte:

Keine Luftmatratze! Selbstaufblasbare Isomatten sind möglich.

Tipp: Die passende Isomatte muss jeder für sich finden. Einige Guides schwören auf die ganz einfachen Schaumstoffmatten. Wichtig ist hier nur, dass diese nicht zu breit sind und sie sich kompakt packen lassen (Isomatten sind leider selten kompakt, aber auch hier gibt es Extreme, was insbesondere beim wasserdichten Verstauen auf der Kanutour ein Problem ist).

Schlafsack:

Dreijahreszeitenschlafsack (Ihr solltet auch bei 3 Grad darin nicht frieren). Evtl. **Innenschlafsack (Inlett)**

Tipp: Schlafsäcke mit einem Komfortbereich um die Null Grad sind empfehlenswert. Ist ein Schlafsack mit schlechteren Werten vorhanden, kann man ihn leicht aufwerten, indem man ein Inlett beschafft (ca. 15 Euro in Baumwolle und 30 Euro in der Fleece-Variante; unbedingt darauf achten, dass der Zipper auf der gleichen Seite wie im Schlafsack ist). Gerade bei Schlafsäcken ist das persönliche Kälteempfinden wichtig. Wer schnell friert, sollte lieber zu einer etwas wärmeren Variante greifen.

Messer / Taschenmesser: kein Wegwerfbesteck

Bruchfester Teller, Becher und Besteck: Die Gegenstände sollten markiert werden, um sie auch im Tipi wiederzuerkennen.

Trinkflasche (ca. 1 Liter):

Mit dichtem Verschluss! Ein größerer Wasservorrat ist auf den Touren nicht notwendig, da oft Trinkwasser aufgenommen werden kann.

Feuerzeug

Taschenlampe mit ausreichend Batterien!

Akkus können nicht geladen werden, da wir kein Strom zur Verfügung haben.

Nähzeug, Kordel oder Schnur, Draht, Klebeband / Tape u.ä.

Tipp: Nasse/gewaschene Kleidung lässt sich auf selbstgespannten Wäscheleinen wunderbar trocknen. Hier eignet sich schon einfaches Packband. Nähzeug und Klebeband sind selbsterklärend. Medizinisches Tape hilft beim Vermeiden von Blasen bzw. dem Schutz von bereits angeschlagenen Hautpartien.

Wasserdichter Packsack oder große und kleine Mülltüten

zum (wasserdichten) Verpacken auf Trekking- und Kanutour

Tipp: 2-3 große blaue Müllsäcke eignen sich hervorragend um auf der Trekkingtour die außen befestigte Isomatte und nasse Zeltplanen zu transportieren.

Sonnenbrille:

Brillenträger sollten **Ersatzbrille** und ein **Brillenband** mitnehmen. Die Nutzung von **Kontaktlinsen** im Outdoorbereich ist nicht ganz einfach und ist nur geübten Menschen zu empfehlen.

Bekleidung

Unterwäsche, Socken:

Tipp: Die Kleidung kann (ohne Waschmittel) im Bach gewaschen werden. Es ist also nicht zwingend notwendig für jeden Tag frische Unterwäsche/Socken mitzunehmen. 1-2 Paar Wander-/Trekkingsocken sind empfehlenswert.

2 lange Hosen: z.B. Angler-/ Trekking-/ BW-Hose schnelltrocknend, keine Jeans!

1-2 kurze Hosen: *Tipp:* Zip-Hosen sind sehr flexibel.

1-2 Sweatshirts/ Hemden:

Tipp: Bei der Kleidung ist vieles möglich. Wichtig ist nur, dass alle Wetterlagen eingeplant werden. Zusätzlich gilt: Synthetik trocknet schneller als Baumwolle und ist deswegen meist vorzuziehen.

4 T-Shirts

1 warmer Pullover/ Fleece

winddichte Jacke (kann auch die Regenjacke sein!)

Regenjacke und Regenhose oder Regenponcho:

Tipp: Hier läuft auch bei den Guides ein tiefer Graben zwischen der Regenjacke /-hose und der Ponchofraktion. Wichtig ist hier nur, dass das Ganze wasserdicht ist. **Gamaschen** sind im Gelände ein großer Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Trekkingchuhe:

Müssen über den Knöchel reichen! Ohne geeignete und „eingelaufene“ Wanderschuhe keine Teilnahme an der Trekkingtour!

Tipp: Die Trekkingtour führt in weiten Teilen durch sumpfiges Gebiet. Eine Lösung, die zu 100% trockene Füße bedeutet, gibt es nicht. Wer nicht sofort nasse Füße haben möchte sollte auf Volllederschuhe mit Gore tex Membran (oder vergleichbarer Membran) zurückgreifen. In letzter Zeit gibt es auch einzelne Nicht-Lederschuhe, die das Wasser gut draußen halten. Laufbar sind die Touren aber auch in Schuhen ohne Membran, nur wird's dann an den Zehen etwas nasser. Auch unsere Guides haben ihre ersten Jahre in Norwegen meist in Schuhen ohne Membran verbracht und sind trotzdem mit Begeisterung wiedergekommen.

1 Paar Ersatzschuhe: Normale Schuhe, die ihr in Wald und Flur anziehen könnt.

Trekkingandalen oder alte Turnschuhe: zum Kanu fahren

Badehose / Badeanzug

Mütze / Hut / Kopftuch / Halstuch / Buff

Hygiene

2 Handtücher: Davon idealerweise 1 Badetuch und ein normales Handtuch für die Touren. Beide sollten nicht zu dick sein, damit sie schneller trocknen. Auch hier gibt es Synthetik-Varianten, die gut, aber nicht zwingend notwendig sind.

biologische Seife: Ein „MUSS“: Keine Chemie, dafür aber abbaubar! Outdoorseife oder Kernseife möglich.

ACHTUNG: "vegan" ist nicht gleich "abbaubar"!

Zahnbürste, Zahnsalz, Solezahncreme oder biologische Zahncreme

Bürste / Kamm

Sonnenschutzmittel, Insektenschutzmittel

Blasenpflaster: hilfreich und vorbeugend für die Wanderungen

persönliche Medikamente, z.B. Kohle-, Reise-, Kopfschmerztabletten, Mückensalbe, Pflaster, etc.

Sonstiges

Reisepass / Ausweis: Gültigkeit überprüfen!

Impfpass: unbedingt Tetanusimpfung überprüfen

Taschengeld: Empfehlenswert: 50,00 € / Währung norwegische Kronen, kann auch auf der Fähre getauscht werden. Bankautomat ist in Åmli vorhanden.

Auslandskrankenschein: Information bei Krankenkasse!

Fotoapparat incl. Filme, bzw. Speicherkarte: Wasserdicht verpacken; Akkus siehe oben!

Schreibzeug, Lektüre

Verpflegung und evtl. kleine Spiele für die Busfahrt

Musikinstrumente und Liederbücher sind ausdrücklich erwünscht!

Handys sind auf Tour mangels Empfang eher nutzlos, können im Basiccamp aber verwendet werden. Auch hier gilt: Keine Lademöglichkeit!