



**PACKLISTE 1**

**WILDNISSCHULE OBERPFALZ**

CHRISTIAN RUDOLF

WILDNISSCHULE OBERPFALZ



## Inhaltsverzeichnis

Erläuterung.....	3
Persönliche Ausrüstung .....	4
1 Rucksack .....	4
1.1 Rucksack Erwachsene (2000-3000g) .....	4
1.2 Rucksäcke Kinder und Jugendliche.....	4
2 Schlafsack (1200-2000g) .....	4
3 Isomatte (300-900g) .....	5
4 Tarp (1000-2000g).....	5
5 Wanderschuhe (1000-2000g) .....	5
6 Wanderstöcke (300g).....	5
6.1 Trekkingsandalen / Crocs (bis 600g) .....	5
7 Bekleidung .....	6
7.1 Socken (240g).....	6
7.2 Unterhosen (200g).....	6
7.3 Lange Unterwäsche (400g) .....	6
7.4 T-Shirts (400g) .....	6
7.5 Hemd (300g) .....	6
7.6 Pullover (500g) .....	6
7.7 Jacke dünn (500-1000g) .....	6
7.8 Lange Hose (400-800g) .....	6
7.9 Kurze Hose (200g) .....	6
7.10 Kopfbedeckung (60g).....	6
7.11 Regenbekleidung (300-600g).....	6
8 Wasserflaschen (leer 200-400g / voll 3400g) .....	7
9 Kochgeschirr (500g) .....	7
10 Kocher (500-1000g).....	7
11 Besteck (40g) .....	7
12 Tasse / Becher (50-100g) .....	7
13 Waschzeug (200-500g).....	7
13.1 Zahnbürste + Zahnpasta (125g) .....	7
13.2 Bioseife (100g) .....	7
13.3 Tampons (60g).....	7
13.4 Toilettenpapier (120g) .....	7
13.5 Medikamente (200g).....	7
13.6 Insektenschutz (100g) .....	7
13.7 Sonnencreme (200g).....	8
14 Handtücher (450g) .....	8
15 Taschenlampe + Feuerzeug (100g).....	8
16 Messer (100g).....	8
17 Kompass (50g).....	8
18 Uhr + Sonnenbrille (75g) .....	8
19 Fotoapparat (250g) .....	8
20 Briefftasche (100g) .....	8
21 Personalausweis .....	8
22 KV-Karte.....	8
23 Anreiseinfo .....	8
Gruppenausrüstung.....	9



## Erläuterung

Das vielleicht Wichtigste für die Zusammenstellung der persönlichen Ausrüstung ist ein geeigneter Rucksack. Da alle persönlichen Gegenstände selbst transportiert werden müssen sollte hierauf das Augenmerk gelegt werden.

Das Gewicht des gepackten Rucksacks sollte 20-25% (max. 30%) des eigenen Körpergewichts nicht überschreiten.

Bei den Lagern darf das Rucksackgewicht etwas höher sein, da hier keine großen Tagesstrecken zurückgelegt werden müssen. Außerdem ist es sinnvoll Ausrüstungsgegenstände mit seinen Partnern (z.B. bei Kindern) zweckmäßig auf die Rucksäcke aufzuteilen. Die kleinere, respektive schwächere Person trägt also weniger Gewicht.

Beim Packen des Rucksacks ist darauf zu achten, dass das Schwerste im Hauptfach, körpernah am Schulterbereich verstaut wird. Am schwersten sind Kochgeräte und Verpflegung.

Grundsätzlich sollte man versuchen den Schlafsack im Bodenfach, die Kleinausrüstung im Deckelfach, die Isomatte außen und den Rest im Hauptfach zu verstauen.

Zur Gewichtskontrolle sollten Sie den Rucksack wiegen. Das Gewicht sollte den angegebenen Wert von 20-30% des eigenen Körpergewichts nicht übersteigen.

Rechnen Sie mit ein, dass evtl. noch etwa 2kg für Gruppenausrüstung hinzukommen können (Kochgeräte + Lebensmittel).

**Die folgende Liste leitet Sie an, beim Packen des Rucksacks ein vernünftiges Gewicht zu erreichen, welches auch über längere Strecken komfortabel bewältigt werden kann.**

**Die in grüner Schriftfarbe verfassten Gegenstände sind Teil der Gruppenausrüstung und müssen nicht mitgebracht werden. Der Vollständigkeit halber sind sie jedoch in die Liste aufgenommen. Wer diese Gegenstände dennoch selbst mitbringen möchte kann dies selbstverständlich gerne tun.**



## Persönliche Ausrüstung

### 1 Rucksack

#### 1.1 Rucksack Erwachsene (2000-3000g)

Der Rucksack ihrer Wahl sollte ein Innengestell-Rucksack mit 60-70l Volumen sein. Sie können dazu unter verschiedenen namhaften Herstellern wählen. Für den Anfang tut es oft ein „Gebrauchter“; Bundeswehrrucksäcke (65l) sind hier eine bewährte und vergleichsweise günstige Alternative.

#### 1.2 Rucksäcke Kinder und Jugendliche

Bei Rucksäcken für Kinder sind etwas andere Maßstäbe anzulegen. Der Körper befindet sich noch im Wachstum und darf noch nicht den Belastungen ausgesetzt werden wie der eines Erwachsenen.

Für die ganz Kleinen eignen sich Rucksäcke mit 4-6l, ab dem Grundschulalter können Rucksäcke mit 7-10l gewählt werden. Rucksäcke mit 11-20l Volumen bieten ausreichend Platz für die Ausrüstung, welche bei einer ganztägigen Tour benötigt wird. Diese eignen sich für Kinder, die schon einige Übung besitzen bzw. für Veranstaltungen, bei denen der Rucksack nicht den ganzen Tag getragen werden muss.

Für Jugendliche (ab dem Eintritt in weiterführende Schulen) eignen sich Rucksäcke mit 30-40l Volumen. Diese sind ausreichend, um auch mehrtägige Wanderungen durchführen zu können.

### 2 Schlafsack (1200-2000g)

In unsere Breiten ist ein sogenannter „Drei-Jahreszeiten-Schlafsack“ der Schlafsack unserer Wahl. Dabei eignet sich ein Kunstfaserschlafsack am besten, da diese weniger feuchtigkeitsanfällig und pflegeleichter sind. Wer einen Daunenschlafsack verwenden möchte sollte auf eine wasserabweisende Außenbeschichtung achten. In feuchtem Zustand verlieren Daunenschlafsäcke ihre wärmende Wirkung.

Die Temperaturangabe für Ihren Schlafsack sollte im Bereich zwischen -7 und +7°C nach der ab 2005 geltenden Schlafsacknorm EN 13437 liegen (**TCom** – Wert für Frauen, **TLim** – Wert für Männer).

---

Die EN-Norm 13537 bezieht sich auf zivile Schlafsäcke, in denen mittelschwere, lange Funktionsunterwäsche getragen wird.

Dabei bezieht sich der **Komfortbereich (TCom)** auf die „Norm-Frau“ (25 Jahre, 60kg, 160cm),

der **untere Grenzbereich (TLim)**, auf den Komfortbereich des „Norm-Mannes“ (25 Jahre, 70kg, 173cm). Der untere Grenzbereich beschreibt den unteren Temperaturwert, bei dem ein „Norm-Mann“ eine Nacht lang noch bequem schlafen kann.

Der **Überlebensbereich (TExt)** sollte nicht als praktisch nutzbarer Bereich angesehen und zur Kaufentscheidung herangezogen werden. Hier besteht bei einem „normalen Nutzer“ das Risiko der Unterkühlung.

---

Möchten Sie auf der sicheren Seite sein, wählen Sie ein wärmeres Modell!



### 3 Isomatte (300-900g)

Bei den Isomatten gibt es grundsätzlich zwei Alternativen, die „selbstaufblasenden“ und die „geschäumten“ Matten.

Die selbstaufblasenden sind schwerer und anfälliger gegen spitze Gegenstände und Feuer, bieten aber den besseren Schlafkomfort.

Die geschäumten Matten sind in aller Regel leichter und robuster, der Schlafkomfort bleibt etwas zurück. Für Touren und Lager, außer im Extrembereich, sind geschäumte Matten vorzuziehen. Diese sind auch etwas kostengünstiger.

Bei den geschäumten Matten hat sich das Material **Evazote** durchgesetzt und Matten mit 19mm Stärke sind auch wintertauglich.

Für die selbstaufblasenden Matten gilt mittlerweile der Begriff **Therm-A-Rest** als Synonym, dies ist jedoch lediglich die Herstellerbezeichnung. Auch andere Matten sind auf dem Markt zu finden.

### 4 Tarp (1000-2000g)

Bei Wanderungen und Lagern, die sich nicht im Extrembereich bewegen, hat sich mittlerweile das Tarp durchgesetzt. Diese Tarps (eigentlich Zeltbahn) lassen sich auf unterschiedlichste Weise nutzen und dem jeweiligen Zweck anpassen.

Es gibt sehr hochwertige Tarps von namhaften Herstellern, für gelegentliche Touren tut es aber auch die Baumarktplane.

Für 1-2 Personen sollte die Grundfläche des Tarps mindestens 3x3m betragen.

Für den Aufbau benötigt man jeweils 5-8 Zeltnägel und 2-4 Reepschnüre von 2-4m Länge.

### 5 Wanderschuhe (1000-2000g)

Für unsere Unternehmungen benötigen Sie Wanderschuhe / Trekkingschuhe. Turnschuhen sind nicht geeignet.

Der Schuh muss über die Knöchel gehen und eine Profilsohle haben. Neue Schuhe sollten vorher eingelaufen werden. Behandeln Sie Ihre Schuhe vorher mit geeigneten Pflegemitteln, damit sie geschmeidig und wasserdicht bleiben.

### 6 Wanderstöcke (300g)

Wanderstöcke sind kein „Muss“, bei Auf- und Abstiegen sind sie jedoch eine spürbare Erleichterung; bei Knieproblemen sehr zu empfehlen.

#### 6.1 Trekkingsandalen / Crocs (bis 600g)

Trekkingsandalen oder Crocs sind am Lagerplatz sehr von Vorteil. Ob beim Lageraufbau oder bei der Morgentoilette, sie haben den Vorzug, dass die Füße auslüften. Außerdem können sie für Flussüberquerungen genutzt werden.

Wer nicht barfuß laufen möchte sollte welche dabei haben.

Die Wanderschuhe können zwischenzeitlich trocknen, das Rucksackgewicht wird nur unwesentlich erhöht.





## 7 Bekleidung

### 7.1 Socken (240g)

Wir benötigen 3 Paar Socken. Sie können sowohl Wollsocken als auch spezielle Funktionssocken nutzen. Wollsocken wärmen auch im feuchten Zustand noch, allerdings trocknen sie langsamer.

### 7.2 Unterhosen (200g)

3 Unterhosen + eine Badehose

### 7.3 Lange Unterwäsche (400g)

Lange Unterwäsche ist bei kalter Witterung nicht nur tagsüber von Vorteil. Auch nachts im Schlafsack ist sie unersetzlich.

### 7.4 T-Shirts (400g)

3 Stück. Sportunterwäsche aus Kunstfaser trocknet schneller, stinkt aber auch ziemlich schnell. Shirts aus Baumwolle tun es auch.

### 7.5 Hemd (300g)

1 Hemd; möglichst aus Baumwolle. Diese sind robust und können lang getragen werden.

### 7.6 Pullover (500g)

1 Pullover möglichst aus Wolle. Pullover mit Windstopper sind von Vorteil.

### 7.7 Jacke dünn (500-1000g)

1 dünne Jacke, die bei Bedarf über den Pullover gezogen werden kann, oder unter der regenfesten Bekleidung getragen wird.

### 7.8 Lange Hose (400-800g)

1 Lange Hose. Hier haben sich Funktionshosen bewährt. Diese sind in der Regel aus Mischgewebe und haben Beintaschen. Eine gute Möglichkeit bieten gebrauchte Militärhosen.

### 7.9 Kurze Hose (200g)

1 kurze Hose.

### 7.10 Kopfbedeckung (60g)

Eine Kopfbedeckung ist auf jeden Fall nötig. Es bleibt die Wahl zwischen Hüten, Cappys und Tüchern.

### 7.11 Regenbekleidung (300-600g)

Als Regenbekleidung bieten sich Goretex –. Jacke und Hose oder ein Poncho an. Haben Sie eine wasserdichte, warme Funktionsjacke ersetzt diese den GoreTex. Für den Rucksack sollte sie dann jedoch einen gesonderten Regenschutz haben. Oft tut es auch eine 100l Mülltüte.



## 8 Wasserflaschen (leer 200-400g / voll 3400g)

Wir benötigen eine Wassermenge von mindestens 3l. Hierfür können normale 1,5l Mehrwegflaschen aus möglichst hartem Kunststoff Aluminiumflaschen, oder spezielle Trinkflaschen verwendet werden. Vorteilhaft sind sog. Weithalsflaschen z.B. von „Nalgene“. Sie besitzen ausreichend Kapazität, sind robust und lassen sich gut reinigen.

## 9 Kochgeschirr / Essgeschirr (500g)

Kochgeschirr gibt es von unterschiedlichen Herstellern. Bewährt haben sich solche aus Edelstahl. „Trangia“ verkauft Kochsets in unterschiedlichen Größen, die jeweils schon einen Kocher beinhalten. Wer nicht viel ausgeben will begnügt sich mit einem Bundeswehr-Essgeschirr. Allerdings sind diese zum Kochen nicht wirklich gut geeignet.

## 10 Kocher (500-1000g)

Bewährt haben sich Spirituskocher und sog. Hobo-Kocher (mit Holz beheizt).

## 11 Besteck (40g)

3-teiliges Besteck

## 12 Tasse / Becher (50-100g)

1 Tasse / 1 Becher

## 13 Waschzeug (200-500g)

1 Toilettenbeutel; nach Möglichkeit auch zum Aufhängen geeignet.

### 13.1 Zahnbürste + Zahnpasta (125g)

1 Zahnbürste u. 1 Zahnpasta

### 13.2 Biöseife (100g)

1 Seife. Olivenölseife ist auch zum Haarewaschen geeignet.

### 13.3 Tampons (60g)

20-30 Tampons u.a. zum Feuermachen

### 13.4 Toilettenpapier (120g)

1 Rolle aus Recyclingpapier

### 13.5 Medikamente (200g)

Bitte alle für Sie notwendigen, persönlichen Medikamente mitnehmen.

Allgemein notwendige Medikamente z.B. gegen Schmerzen, Entzündungen und Durchfall können durchaus sinnvoll sein, wenn Sie hierfür anfällig sind.

### 13.6 Insektenschutz (100g)

Insektenschutz, soweit Sie ihn benötigen. Zu beachten ist, dass die Verwendung von Insektenschutz nicht davor befreit sich einmal am Tag nach Zecken abzusuchen.



## 13.7 Sonnencreme (200g)

Nach eigenem Bedarf

## 14 Handtücher (450g)

1 kleines+ 1 großes Handtuch

## 15 Taschenlampe + Feuerzeug (100g)

Stirnlampen haben sich bewährt, aber auch andere sind möglich. Jedenfalls sollten sie wasserdicht sein.

1 herkömmliches Einwegfeuerzeug oder Streichhölzer reichen aus.

## 16 Messer (100g)

Ein feststehendes oder feststellbares Messer mit einer Klingenlänge von max. 12cm.

Für Kinder gibt es Messer mit abgerundeter Klingenspitze z.B. von „Opinel“, „Haller“ oder „Herbertz“

## 17 Kompass (50g)

Nach Belieben

## 18 Uhr + Sonnenbrille (75g)

Nur so weit unverzichtbar

## 19 Fotoapparat (250g)

Nach Belieben

## 20 Brieftasche (100g)

Wie gehabt

## 21 Personalausweis

Bitte nicht vergessen

## 22 KV-Karte

Bitte nicht vergessen. Benötigen wir hoffentlich nicht, aber sicher ist sicher.

## 23 Anreiseinfo

Bitte nicht vergessen





## Gruppenausrüstung

Zur Gruppenausrüstung gehören alle Gegenstände, die von allen gemeinsam genutzt werden. Diese werden weitgehend von uns mitgebracht.

Um die Dinge die in der folgenden Liste aufgeführt sind brauchen Sie sich dementsprechend nicht selbst kümmern.

- ⇒ Karten (so weit notwendig)
- ⇒ Kompass (so weit notwendig)
- ⇒ Fernglas
- ⇒ Tarps (1 für 2-3 Personen)
- ⇒ Heringe (ausreichend)
- ⇒ Reepschnüre / Spannleinen (ausreichend)
- ⇒ Kerzen
- ⇒ Taschenlampe
- ⇒ Erste Hilfe Tasche
- ⇒ Messer (für Lagerarbeiten)
- ⇒ Sägen (für Lagerarbeiten)
- ⇒ Spaten
- ⇒ Besteck
- ⇒ Essgeschirr
- ⇒ Tassen + Becher
- ⇒ Kochtöpfe
- ⇒ Schöpfkelle
- ⇒ Grillrost
- ⇒ Geschirrspülbedarf
- ⇒ Feuerzeug
- ⇒ Wasserkanister
- ⇒ Verpflegung