

## Zelt-Trekking Pfälzerwald

Um für das Zelt-Trekking optimal gerüstet zu sein, bedarf es im Vorfeld etwas Zeit für Überlegungen und Planungen damit diese optimal verläuft. Schließlich muss für die Tage der Tour alles was du brauchst in deinen Rucksack passen. Dieser darf nicht zu schwer sein, sonst fällt er dir mit der Zeit zur Last. Hier gilt das Motto, lieber etwas weniger Komfort, dafür mehr Spaß auf der Strecke.

Jetzt heißt es also Ausrüstung und Verpflegung auf das Notwendigste beschränken. Damit das nicht allzu schwer fällt, kannst du dich an den folgenden Listen und Hinweisen orientieren.

Das Gewicht deines vollbeladenen Rucksacks sollte ein Viertel deines Körpergewichtes nicht überschreiten. Da Frauen in der Regel leichter und ihre Statur etwas zarter ist als bei Männern, müssen diese etwas weniger Gewicht einpacken. Als ganz grobe Richtlinie nenne ich hier mal ca. 14kg für die Mädels und ca. 18kg für die Jungs. Es gilt ganz klar: Weniger ist mehr!

Im Laufe der Tour wird dein Rucksack zum Glück ein wenig leichter, da die Lebensmittel aufgebraucht werden. Unsere Wasservorräte können wir 1-2-mal am Tag an öffentlichen Stellen nachfüllen, an denen wir eine gute Wasserqualität vorfinden. Wir müssen also nicht den ganzen Tagesvorrat sowie das Koch- und Waschwasser mitschleppen, mit ca. 2 Liter im Rucksack solltest du aber dennoch rechnen.

Die Checklisten sind als kleine Hilfestellungen gedacht und sollen dir einen grundlegenden Überblick geben, was bei der Tourenvorbereitung alles zu beachten ist und das Packen erleichtern.

Die Listen sind so eingeteilt, dass am Ende jeder Liste Dinge in *kursiver Schrift* stehen, die lediglich Vorschläge sind was vielleicht noch sinnvoll wäre dabei zu haben. Hier kann jeder für sich entscheiden, ob das für ihn wichtig ist oder nicht. Und mit Sicherheit habt ihr das ein oder andere was für euch extrem wichtig ist, bei mir hier in den Listen aber gar nicht auftaucht.

## Trekking - Ausrüstung

Hierzu zählt alles was du speziell für eine Trekking Tour mit Übernachtung im Freien benötigst.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Trekking - Rucksack, mind. 55 Liter   | <input type="checkbox"/> Spannleinen und Heringe |
| <input type="checkbox"/> Regenschutz für Rucksack  | <input type="checkbox"/> Isomatte                |
| <input type="checkbox"/> Zelt oder Tarp - auf jeden Fall sollte es recht leicht und klein im Packmaß sein! | <input type="checkbox"/> Schlafsack              |

*Extras - nach eigenem Geschmack*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Wanderstöcke         | <input type="checkbox"/> Sitzunterlage                |
| <input type="checkbox"/> Inlay für Schlafsack | <input type="checkbox"/> Schutzunterlage für Isomatte |

Auf den Trekking-Plätzen werden wir die Zelte bzw. Tarps mit 2-3 Personen belegen. Die Einteilung machen wir vor Start der Tour. Die Frage ob Zelt oder Tarp ist Geschmackssache. Im Tarp bist du intensiver mit der Natur verbunden, da dieses mindestens an einer Seite offen ist und dich lediglich vor Regen und Wind schützt. Ein Zelt bietet mehr Privatsphäre, wiegt dafür aber auch mehr. Solltest du kein eigenes Zelt oder Tarp besitzen, stellt dies kein Problem dar. Sollten insgesamt zu wenige „Unterkünfte“ zur Verfügung stehen, kann ich Tarp/Zelt für die Übernachtung zur Verfügung stellen.

## Bekleidung

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Wanderschuhe | <input type="checkbox"/> Wanderhose, evtl. mit Zip-Off |
| <input type="checkbox"/> Socken       | <input type="checkbox"/> Jacke                         |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche  | <input type="checkbox"/> Mütze                         |
| <input type="checkbox"/> T-Shirt      | <input type="checkbox"/> Halstuch                      |
| <input type="checkbox"/> Pullover     |  |

*Extras - nach eigenem Geschmack*

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Regenjacke / Regenponcho | <input type="checkbox"/> Trekking-Sandalen / Flip-Flops für Abends |
| <input type="checkbox"/> Regenhose                |  |

Empfehlenswert ist Funktionskleidung, da diese zum Beispiel schnell trocknet, winddicht oder atmungsaktiv ist, und mit speziellen Stoffen und Schnitten ideal auf die Verhältnisse beim Wandern angepasst ist. Ein Muss ist dies natürlich nicht. Wieviel Wechselkleidung du zum Wohlfühlen benötigst, kannst nur du entscheiden. Denk aber auch hier dran, dass jedes Teil etwas wiegt.

## Hygiene

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste  | <input type="checkbox"/> Seife (Bioprodukt)                         |
| <input type="checkbox"/> Zahnpasta   | <input type="checkbox"/> Waschtuch oder Waschlappen                 |
| <input type="checkbox"/> Creme       | <input type="checkbox"/> Handtuch (am besten Mikrofaser, da leicht) |
| <input type="checkbox"/> Deo         | <input type="checkbox"/> Klopapier (Recyclingpapier)                |
| <input type="checkbox"/> Lippenchutz | <input type="checkbox"/> persönliche Medikamente                    |

*Extras - nach eigenem Geschmack*

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Feuchttücher  | <input type="checkbox"/> Sonnencreme |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher | <input type="checkbox"/> Ohrstöpsel  |

## Kochausrüstung

Zum Kochen können jeweils 2 Personen zusammen eine Kochausrüstung benutzen. So braucht nicht jeder Kochgeschirr mitnehmen, das spart Gewicht. Wer mit wem die Ausrüstung teilen möchte, kann vor Beginn der Tour besprochen werden. Hier noch einmal die Bitte mir mitzuteilen, ob du Kochgeschirr mitbringst und natürlich auch, ob du bereit bist dieses zu teilen. Solltest du keine Kochausrüstung haben, ist dies nicht schlimm, wenn wir zu wenige haben, kann ich aushelfen.

Diese Dinge brauchen nur einmal für 2 Personen mitgenommen werden:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Topf / Pfanne mit Griff | <input type="checkbox"/> Feuerzeug                           |
| <input type="checkbox"/> Kocher mit Brennstoff   | <input type="checkbox"/> Spülschwamm, evtl. Reinigungsmittel |

Das bringt jeder mit:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Teller                                 | <input type="checkbox"/> Besteck               |
| <input type="checkbox"/> Becher                                 | <input type="checkbox"/> kleines Taschenmesser |
| <input type="checkbox"/> Wasserflasche, -beutel (mind. 2 Liter) |  |

## Verpflegung

Generell ist es ratsam, wenn die Verpflegung einfach und schnell zubereitet werden kann, aus energiereichen Zutaten besteht und Lebensmittel mit wenig Gewicht und Volumen beinhaltet. So sparst du Zeit bei der Zubereitung, dein Rucksack wird nicht übermäßig schwer und dein Körper erhält die notwendigen Kalorien für die Wanderungen. Die Verpflegung plane bitte so, dass du deine Lebensmittel für die komplette Tour dabei hast. Wir wandern zwar hin und wieder durch Dörfer, doch diese haben zum Teil keine Läden oder sie sind zu dem Zeitpunkt, wo wir hindurchkommen, geschlossen. Bei der Tour musst du für folgende Mahlzeiten die Verpflegung einkalkulieren:

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Frühstück,<br/>3x</b>             | Die Klassiker sind hier Müsli, Haferflocken, Trockenobst oder Knäckebrot. Energiereich, sättigend und brauchen nicht viel Platz. Die Milch in getrockneter Form als Milchpulver (das bringe ich für die Gruppe mit).  |
| <b>Zwischenmahlzeiten</b>            | Hier eignen sich Müsliriegel, Nüsse oder Trockenobst. Diese sind leicht verdaulich und geben dem Körper ordentlich Energie.   |
| <b>Mittagessen,<br/>4x (oder 3x)</b> | Die Mittagspause während der Wanderung wird in der Regel nicht länger als eine Stunde dauern.<br>Als Verpflegung eignen sich Brot oder Knäckebrot, haltbare Wurst, Hartkäse, ein schnelles Süppchen (Trockenpulver) und dergleichen. Der Rest der Pause ist zum Ausruhen und die Seele baumeln lassen gedacht... Am letzten Tag werden wir zur Mittagszeit in einer typischen Pfälzer Hütte eine längere, gemütliche Einkehr, als gemeinsamer Abschluss unserer Tour einplanen. Wenn du hier eine der regionalen Leckereien probieren möchtest brauchst du dir für diesen Mittag kein Essen einplanen, ansonsten natürlich schon.   |
| <b>Abendessen,<br/>2x (oder 1x)</b>  | Das erste Abendessen bringe ich mit. Hier gibt es aus dem Segment der Trekkingnahrung ein kleines Menü, je nach Geschmack in der veganen, vegetarischen oder „fleischhaltigen“ Variante. Denke bitte daran mir deinen Wunsch vorher mitzuteilen.<br>Für den zweiten Tag musst du dein Abendessen selber planen. Ein paar Beispiele hierfür sind getrocknete Nudel, Couscous, getrocknetes Gemüse und natürlich Fertiggerichte in getrockneter Form. Am dritten Tag haben wir die Möglichkeit abends in der Nähe unseres Trekkingplatzes in einer Pfälzer Wald Hütte einzukehren. Dort werden unter anderem typisch pfälzische Gerichte serviert. Falls du darauf keine Lust hast, plane dir bitte auch für diesen Abend dein Essen ein. |

## Verpflegung

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Frühstück              | <input type="checkbox"/> Zwischenmahlzeit |
| <input type="checkbox"/> Mittagessen            | <input type="checkbox"/> Abendessen       |
| <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer, Gewürze |   |
| <i>Extras - nach eigenem Geschmack</i>          |   |
| <input type="checkbox"/> Kaffee                 | <input type="checkbox"/> Tee              |
| <input type="checkbox"/> Traubenzucker          | <input type="checkbox"/> Kekse            |
| <input type="checkbox"/> Energieriegel          | <input type="checkbox"/> Magnesium        |

Von mir wird als Gruppenverpflegung mitgebracht:

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Milchpulver | <input checked="" type="checkbox"/> Trekkingmenü, 1. Abend |
| <input checked="" type="checkbox"/> Trockenobst |  |

## Sonstiges

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Taschenlampe (Stirnlampe) | <input type="checkbox"/> Bargeld (am besten wenig Münzen) |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille              | <input type="checkbox"/> Personalausweis                  |
| <input type="checkbox"/> 1-2 kleine Mülltüten      | <input type="checkbox"/> Krankenversichertenkarte         |
| <i>Extras - nach eigenem Geschmack</i>             |   |
| <input type="checkbox"/> Fotoapparat               | <input type="checkbox"/> Handy                            |
| <input type="checkbox"/> Fernglas                  | <input type="checkbox"/> Bestimmungsbuch                  |

## Gruppen - Ausrüstung

Falls du einige Dinge vermisst hast, finden sich diese in der Gruppenausrüstung. Zu dieser zählen Dinge, die wir gemeinsam nutzen und die von mir mitgebracht werden, hierum musst du dich nicht kümmern. Die Gruppenausrüstung wird zu Beginn der Tour unter allen Teilnehmern aufgeteilt.

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Karten  | <input checked="" type="checkbox"/> Klappsäge      |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kompass   | <input checked="" type="checkbox"/> Regen-Plane    |
| <input checked="" type="checkbox"/> Signalpfeifen (eine je Teilnehmer)                      | <input checked="" type="checkbox"/> Spannschnüre   |
| <input checked="" type="checkbox"/> Erste-Hilfe Set (inkl. Zeckenzange und Blasenpflastern) | <input checked="" type="checkbox"/> Notfall-Zunder |
| <input checked="" type="checkbox"/> Insektenschutz  | <input checked="" type="checkbox"/> Kabelbinder    |
| <input checked="" type="checkbox"/> Messer  | <input checked="" type="checkbox"/> Teelicht       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Nähzeug   |  |

## Rucksack richtig packen

Bevor es dann mit der Tour los geht ist das richtige Packen des Rucksacks noch extrem wichtig, daher hier ein paar Tipps:

- Der Schwerpunkt des Rucksacks sollte dicht am Körper und möglichst in Schulterhöhe liegen. So befindet er sich immer über dem Körperschwerpunkt und der Rucksack zieht beim Tragen nicht nach hinten.
- Je näher der Schwerpunkt des Rucksacks am Körper liegt, desto leichter trägt er sich. Zudem schaukelt sich der Rucksack nicht so schnell auf und man hat ihn besser unter Kontrolle
- Schlafsack, Daunenausrüstung und andere leichte Gegenstände kommen ins Bodenfach. Mittelschwere wie Kleidung nach oben außen.
- Schwere Ausrüstung – Zelt, Proviant, dicke Jacken – nach oben in Schulterhöhe, möglichst nah an den Rücken
- Kleinigkeiten sind im Deckelfach gut aufgehoben und auch schnell erreichbar.
- Um Nachteile wie Hängenbleiben, größere Windangriffsflächen oder Nässe zu vermeiden, so kompakt und so wenig Ausrüstung wie möglich außen am Rucksack befestigen.
- Generell, gerade auch bei Seitentaschen, auf die gleichmäßige Gewichtsverteilung achten.
- In leichtem Gelände (Wanderweg, flache Wege) packt man den Lastschwerpunkt höher.
- In schwierigem Gelände (Hochtour, Steige) etwas tiefer und damit näher zum Körperschwerpunkt. Bei dieser Packweise läuft man zum Ausgleich zwar etwas mehr nach vorn gebeugt, aber man ist nicht so leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen, wie bei einem hohen Schwerpunkt

