

Zelt-Hütte-Trekking Pfälzerwald

Um für die Wochenend-Tour mit Zelt- und Hüttenübernachtung gut gerüstet zu sein, bedarf es im Vorfeld etwas Zeit für Überlegungen und Planungen damit diese optimal verläuft. Schließlich muss für die Tage der Tour ziemlich viel 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. Es heißt 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 für eine Tour 8-10 kg nicht überschreiten. Wichtig ist hierbei, dass dein Rucksack über ein gutes Tragesystem verfügt, welches die Last optimal ableitet. Generell gilt: Weniger ist mehr!

Unsere Wasservorräte können wir unterwegs an Quellen oder in den Hütten nachfüllen. Wir müssen also nicht den ganzen Tagesvorrat mitschleppen, mit ca. 1-2 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 zuerst die wichtigeren Dinge aufgeführt sind, und am Ende jeder Liste Extras in *kursiver Schrift* stehen. All dies sind aber lediglich Vorschläge. Es entscheidet natürlich jeder für sich, was 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.

Touren – Ausrüstung

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Trekking - Rucksack
(zwischen 30 u. 45 Liter) | <input type="checkbox"/> Wasserflasche, Trinkblase
(mind. 2 Liter) |
| <input type="checkbox"/> Regenschutz für den Rucksack | <input type="checkbox"/> Tasse / Becher |
| <i>Extras - nach eigenem Geschmack</i> | |
| <input type="checkbox"/> Wanderstöcke | <input type="checkbox"/> Sitzunterlage |
| <input type="checkbox"/> Packbeutel | <input type="checkbox"/> Taschenmesser |

Zeltübernachtung

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Zelt oder Tarp | <input type="checkbox"/> Kocher mit Brennstoff |
| <input type="checkbox"/> Spannleinen und Heringe | <input type="checkbox"/> Feuerzeug, Streichholz, Feuerstahl |
| <input type="checkbox"/> Isomatte | <input type="checkbox"/> Topf / Pfanne mit Griff |
| <input type="checkbox"/> Schlafsack | <input type="checkbox"/> Essgeschirr (Teller, Besteck, Becher) |
| | <input type="checkbox"/> Spülschwamm, evtl. Reinigungsmittel |
| <i>Extras - nach eigenem Geschmack</i> | |
| <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 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, aber weniger Naturerfahrung.

Zum Kochen können jeweils 2-3 Personen zusammen eine Kochausrüstung benutzen. So braucht nicht Jeder Kochgeschirr mitnehmen. Wer mit wem die Ausrüstung teilen möchte, kann vor Beginn der Tour besprochen werden.

Solltest du kein eigenes Zelt oder Tarp besitzen, bzw. kein Kochgeschirr stellen können, stellt dies kein Problem dar. Wenn insgesamt zu wenige „Unterkünfte“ zur Verfügung stehen oder zu wenig Kochgeschirr vorhanden ist, kann ich aushelfen. Denke dafür bitte daran, die Teilnehmerauskunft rechtzeitig an mich zurückzusenden.

Hüttenübernachtung

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hüttenschuhe | <input type="checkbox"/> Größeres Handtuch |
| <input type="checkbox"/> Schlafbekleidung Hütte | <input type="checkbox"/> Duschzeug/Shampoo |
| <i>Extras - nach eigenem Geschmack</i> | |
| <input type="checkbox"/> Badelatschen für die Dusche | <input type="checkbox"/> Gemütliche Wechselkleidung für die Hütte |

In den Hütten werden wir in Mehrbettzimmern (3- oder 4- Bett Zimmer) übernachten. Die Bettwäschebezüge für Kissen und Bettdecke werden von den Hütten bereitgestellt, eigene Schlafsäcke sind hier nicht erlaubt. Die Einteilung wer mit wem in ein Zimmer geht, können wir während der Wanderung oder abends vor Ort machen. Eine Geschlechtertrennung kann hier nicht berücksichtigt werden. Die Waschelegenheiten, Duschen und WC's sind Gemeinschaftsräume, und über den Flur erreichbar.

Bekleidung

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Wanderschuhe | <input type="checkbox"/> Wanderhose lang/kurz, evtl. mit Zip-Off |
| <input type="checkbox"/> Socken | <input type="checkbox"/> Jacke |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche | <input type="checkbox"/> Kopfbedeckung |
| <input type="checkbox"/> T-Shirt | <input type="checkbox"/> Regenschutz (Jacke/ Poncho/ Hose) |
| <input type="checkbox"/> Pullover | <input type="checkbox"/> Trekking-Sandalen / Flip-Flops für abends |
- Extras - nach eigenem Geschmack*
- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Halstuch | <input type="checkbox"/> Wechselkleidung |
|-----------------------------------|--|

Empfehlenswert ist Funktionskleidung, da diese 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 daran, dass jedes Teil etwas wiegt.

Hygiene

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste | <input type="checkbox"/> Seife |
| <input type="checkbox"/> Zahnpasta | <input type="checkbox"/> Waschlappen |
| <input type="checkbox"/> Creme | <input type="checkbox"/> Kleines Handtuch |
| <input type="checkbox"/> Deo | <input type="checkbox"/> Klopapier (Recyclingpapier) für unterwegs |
| <input type="checkbox"/> Lippenchutz | <input type="checkbox"/> persönliche Medikamente |
- Extras - nach eigenem Geschmack*
- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Blasenpflaster | <input type="checkbox"/> Sonnencreme |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher | <input type="checkbox"/> Ohrstöpsel |

Sonstiges

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

Verpflegung

Tag 1

Mittagspause:

Wir werden die Mittagspause in der Natur verbringen, plane hierfür bitte ein Picknick ein. Als Verpflegung eignen sich Brot oder Knäckebrötchen, Wurst, Käse, Gemüsesticks, Obst. Die Pause ist auch zum Ausruhen und die Seele baumeln lassen gedacht...

Abendessen:

Wir kochen auf Gaskochern am Trekkingplatz. Es ist ratsam, wenn die Verpflegung einfach und schnell zubereitet werden kann, aus energiereichen Zutaten besteht, und Lebensmittel mit wenig Gewicht und Volumen beinhaltet. Ein paar Beispiele hierfür sind Nudeln, Couscous, getrocknetes Gemüse und natürlich Fertig-gerichte in trockener Form. Das spart Zeit bei der Zubereitung und dein Körper erhält die notwendigen Kalorien für die Wanderung am nächsten Tag.

Tag 2

Frühstück:

Du bereitest dir dein Frühstück selbst zu. Die Klassiker sind hier Müsli, Haferflocken, Trockenobst oder Knäckebrötchen. Das Motto ist wieder energiereich und sättigend.

Mittagessen:

Wir passieren mehrere Hütten an dem Tag, die zur Einkehr genutzt werden können. Es warten leckere regionale Gerichte aus der Pfälzer Küche auf uns.

Abendessen:

Am späten Nachmittag werden wir zum frühen Abendessen im Wanderheim „Dicke Eiche“ einkehren können. (Öffnungszeiten: 11-18 Uhr). Am Abend, wenn die anderen Wanderer die Hütte verlassen werden, haben wir die Möglichkeit die Getränke auch weiter über die Hütte zu beziehen. Wer noch ein paar Snacks für den Abend benötigt packt diese gerne mit ein.

Tag 3

Frühstück:

In der Hütte wird ein Frühstück angeboten.

Mittagessen:

Hier ist eine Einkehr bei der Burgschenke der Burgruine Alt-Dahn geplant.

Snacks für zwischendurch

Es eignen sich Müsliriegel, Nüsse oder Trockenobst. Diese sind leicht verdaulich und geben dem Körper ordentlich Energie.

Für alle Tage

Getränke/Wasser für unterwegs (kann unterwegs nachgefüllt werden)

Gruppen – Ausrüstung

Falls du einige Dinge vermisst hast, finden sich diese vielleicht in der Gruppenausrüstung. Zu dieser zählen Dinge, die wir gemeinsam nutzen und die von mir mitgebracht werden.

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

Rucksack richtig packen

Auch wenn wir, dank des Transfers am ersten Tag bei der Zelt-Hütte-Tour, nicht allzu viel Gepäck dabei haben werden, hier ein paar Tipps zum richtigen Packen des Rucksacks:

- 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.
- Leichte Gegenstände kommen ins Bodenfach. Mittelschwere wie Kleidung nach oben außen.
- Schwere Ausrüstung – Proviant, Hygieneartikel, 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.

