

Die **WILDE KARAWANE** geht weiter

Ausrüstungsliste (Empfehlung)

- * Zelt/Tarp
- * Schlafsack
- * Isomatte
- * dem Wetter entsprechende Kleidung
- * Schuhe zum Wandern
- * Trinkflasche
- * Taschenlampe
- * Hygieneartikel (Zahnbürste, Zahnpasta, Handtuch)
- * Badesachen (auch Handtuch)
- * Sonnencreme
- * Kopfbedeckung
- * Essgeschirr (Messer, Gabel und/oder Löffel, Schale oder tiefer Teller, Tasse)
- * Taschenmesser
- * Wander-Rucksack
- * Fleecedecke ?
- * Verpflegung für den Start
- * Lieder
- * ein Instrument, falls du noch mehr tragen kannst

Wandertipps

Rucksack packen:

Je nachdem wie lange man unterwegs sein möchte, kann das Packen des Rucksacks einen vor große Herausforderungen stellen. Grundsätzlich gilt, je leichter desto besser. Erfahrungsgemäß lassen sich bis zu 15 Kg von einem (durchschnittlich trainierten) Erwachsenen gut tragen. Mehr geht auch, es lässt sich auch mit 20 Kg noch wandern, zumal die Etappen nicht sehr lang sind, aber mit jedem Kg wird der Spaß weniger.

Gut ist es, wenn man die schweren Sachen nach unten oder an den Rücken packt, die leichteren nach vorne oder oben.

Bei Dauerregen ist nichts blöder als ein nasser Schlafsack und keine trockenen Wechselklamotten. Die meisten Wanderrucksäcke haben einen Regenschutz, den man drüberziehen kann, ansonsten ist es gut, zumindest den Schlafsack und ein paar Wechselklamotten regendicht zu verpacken.

Die **WILDE KARAWANE** geht weiter

Übernachten

Zelte sind oft schwer, gerade die, die nicht speziell zum Wandern entworfen sind. Wer sich das Gewicht sparen möchte, kann stattdessen ein Tarp mitnehmen. Das ist einfach eine Plane, die man als Regenschutz spannen kann. Ein Tarp kann man im Internet oder in jedem Outdoorgeschäft kaufen, eine Gewebeplane aus dem Baumarkt funktioniert aber genauso gut (die wiegt nur wieder mehr). Der Vorteil ist das geringe Gewicht, der Nachteil weniger Privatsphäre, weniger Schutz vor Tieren wie Mücken und anderen Insekten, da es keine „Tür“ zum Schließen gibt. Außerdem benötigt man passende Bäume zum Aufbauen, oder muss sich selbst mit Stöcken etwas konstruieren. Auf der Karawane gibt es bestimmt immer Leute, die dir zeigen können, wie man ein Tarp gut aufbaut und spannt.

Laufen

Auf jeden Fall gut eingelaufene Schuhe anziehen. Schicke neue Wanderstiefel sind meistens eine sehr, sehr schlechte Idee, da spätestens nach einer Stunde dicke Blasen entstehen. Außerdem empfiehlt es sich, Socken ohne dicke Nähte an der Spitze (Frotteesocken haben das oft) zu tragen. Die Socken sollten außerdem gut passen und keine Falten werfen.

Essen

Lebensmittel, die wenig wiegen und trotzdem satt machen und lecker sind, sind beim Wandern super, wie beispielsweise Reis oder anderes Getreide und Nudeln, Trockenobst und Trockengemüse, Haferflocken für den Morgen etc... Abends kochen wir gemeinschaftlich und lassen bei den mitgebrachten Speisen unsere Kreativität spielen. Du musst also nicht immer ein komplettes Menü für dich dabei haben, sondern einfach ein paar Zutaten für die Gemeinschaftsküche. Bewährt haben sich bisher Brot, Käse und vegetarische Brotaufstriche, Obst und Gemüse, das sowohl roh als auch zum Kochen gut ist, wie Möhren, Kohlrabi, Gurke ...