

PACKLISTE WWF JUGEND CAMP 11

„Fjell for Future – Wandertrekking vom Gletscher zum Fjord“

Kleidung

- eingelaufene, wasserdichte (!) Wanderschuhe mit Knöchelschutz
- Schuhe für Bachwanderungen z.B. Wasserschuhe, Sandalen, Barfußschuhe (schnell trocknend & nicht rutschend)
- Hut, Kappe oder Tuch sowie Sonnenbrille als Sonnenschutz
- Badesachen
- Kleidung nach dem "Zwiebelschalenprinzip"
- Socken (ich empfehle Wolle)
- T-Shirts/Unterhemden/Leggings
- Pullover/Fleecejacke (leichter)
- Regenbekleidung/Windschutz (z. B. Poncho mit Platz für Rucksack)
- bitte unbedingt eine Regenhose einpacken, bei Touren durch die heidelbeerbewachsenen Wälder werden die Hosen sonst garantiert nass (dünne Fahrradregen hose reicht)
- **Grundsätzlich:** Pack für alle Wetterlagen, aber nicht zu viel, da du alles selbst tragen musst. Beachtet die Hinweise auf Seite 6

Medikamente

- Medikamente mit Namen beschriften und Aufbewahrung mit Camp-Team absprechen.
- Hinweise zur Einnahme in den Gesundheitsdaten über den Link in der E-Mail vermerken (s. FAQ „Was passiert, wenn Teilnehmende krank werden oder sich verletzen?“)

Zum Zelten

- Zelt, Isomatte, Schlafsack (sollte 0 °C als Komfortzone haben, Kunstfaser ist wegen der Wassernähe besser als Daune), Rettungsdecke
- Handtuch
- Taschenmesser
- Feuerzeug/Streichhölzer
- Esslöffel, ggf. Becher (falls gewünscht)
- Taschenmesser
- Wäscheleine und -klammern

Besonderes für das Camp

- Impfpass - bitte Tetanus-Impfung prüfen!
- **gültiger Reisepass/Personalausweis**
- **Reisevollmacht** (für Reisende unter 18 Jahren, bitte mit ins Handgepäck)
- **Ausweiskopien der Eltern** (für Reisende unter 18 Jahren bitte mit ins Handgepäck)
- Auslandskrankenschein bzw. Auslandsrankenversicherung
- erprobter Qualitätsrucksack, in dem das Gepäck verstaut werden kann (ca. 50-60 Liter)
- leichter Jute- bzw. Stoffbeutel oder ultraleichter zusammenknüllbarer Tagesrucksack für die Hin- und Rückreise, sowie die Ausflüge
- Wanderstöcke (empfohlen für Flussquerungen)
- Stabile Kunststoffbeutel für wasserdichtes Packen - z.B. Müllbeutel

Kein Muss, aber schön dabei zu haben

- Miniaturspiele, kleine Reiselektüre
- Schreibsachen
- Alles, was zum Wohlfühlen gut ist 😊



Dokumente

- Gesundheitskarte oder Krankenversichertenkarte und Impfpass im Original. Bitte zu Camp-Beginn beides in einem verschlossenen Briefumschlag an das Camp-Team übergeben. Den Briefumschlag bitte mit dem Namen der am Camp teilnehmenden Person und mit dem Namen und Geburtsdatum der hauptversicherten Person versehen. Falls eine Privatversicherung ohne Karte besteht, dies bitte ebenfalls auf dem Umschlag vermerken.
- Falls weitere wichtige Dokumente zur Beachtung mitgegeben werden (z. B. ein Allergiepass), ist hiervon eine Kopie ausreichend.
- **Bei WWF Jugend Camps im Ausland: Reisepass / Personalausweis und ausgefüllte, unterschriebene Reisevollmacht ins Handgepäck**

Fundsachen

- Bitte schaut zum Ende des Camps noch einmal nach den Fundsachen, die das Camp-Team gesammelt hat.
- Alle hochwertigen Kleidungsstücke bitte mit Namenskürzel beschriften.
- Vergessene Kleidungsstücke spenden wir 4 Wochen nach dem Camp an eine Wohltätigkeitsorganisation.

Was sonst noch wichtig ist

- kleine Taschenlampe oder Stirnlampe (mit ausreichend Akkus)
- Wasserflasche/n (Gesamtvolumen: 1 Liter)
- große Brotdose (für Lunchpakete)
- Taschengeld (siehe Hinweis auf Seite 7)
- **Proviant für die Hinfahrt**
- persönliche Medikamente/Notfall-Apotheke
- Waschzeug (bitte biologisch abbaubares Duschgel/Shampoo bzw. Seife benutzen)
- biologisch abbaubare Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor/Lippenbalsam mit Lichtschutzfaktor
- Bei Bedarf: Sonnenbrandsalbe (empfehlenswert laut „Öko-Test“: Dermicyl -Allergie-Salbe oder Mitosyl-Salbe von Sythelabo oder PC 30 N-Lösung – auch gegen Insektenstiche – von Terra-Bio-Chemie)
- Bei Bedarf: biologisch abbaubarer Mücken- und Zeckenschutz
- Brillenband oder Sportbrille/Sonnenbrille
- Blasenpflaster, Menstruationsartikel, Zahnbürste (nicht elektrisch), Toilettenpapier, evtl. Ohropax

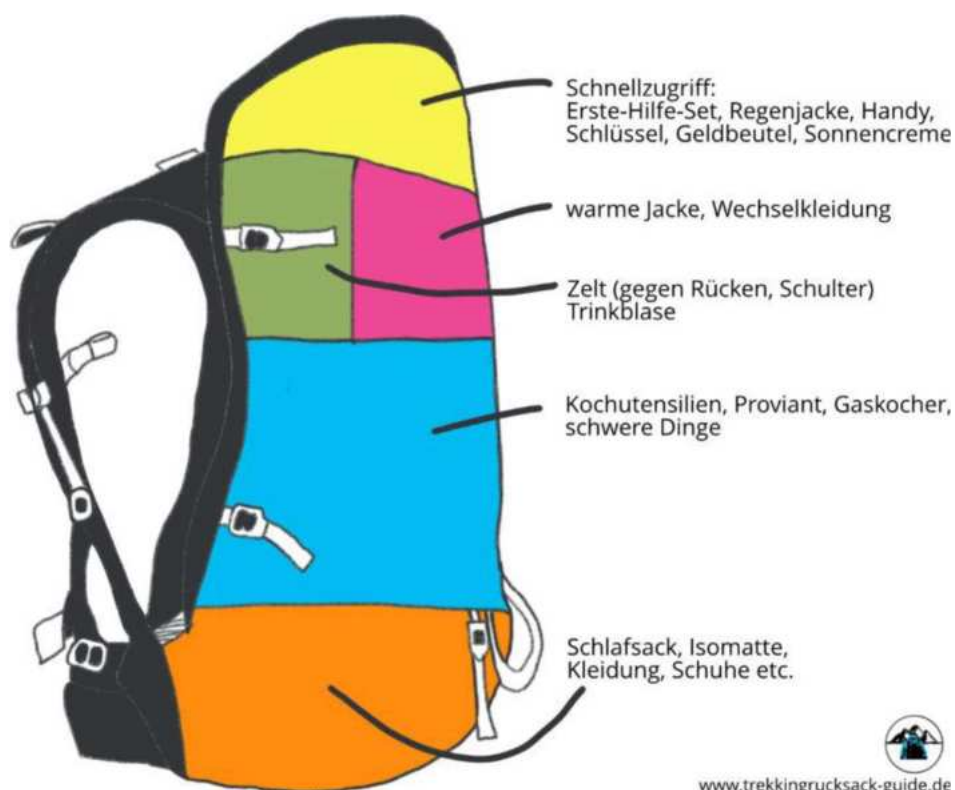
Auf den nächsten Seiten findest du hilfreiche Tipps, um möglichst leicht zu packen.



Hilfreiche Tipps zum leichten Packen

Der Höhepunkt des Camps wird eine mehrtägige Wanderung durch die Hardangervidda. Auf dieser werden wir all unser Gepäck inklusive Essen mit uns tragen. Deshalb ist es sehr wichtig, nicht zu viel Gewicht dabei zu haben. Im Folgenden findest du dafür ein paar Hinweise, falls du noch wenig Erfahrung beim Packen für mehrtägige Wanderungen hast.

Insgesamt empfehlen wir, frühzeitig alles zusammenzutragen und zu schauen, ob alles in den Rucksack passt. **Bitte beachte, dass du etwa 10-15 Liter für Essen, Kochgeschirr und eventuell Zelteile freilassen solltest.** Wenn du alles beisammen hast, kannst du es auf zwei Haufen legen: Absolut essentielle Dinge und „Luxus“-Gegenstände. Meist kannst du mindestens die Hälfte der Luxus-Gegenstände noch auspacken, um weiteres Gewicht zu sparen. Falls du bei Dingen denkst, „Was, wenn ..., dann könnte ich diesen Gegenstand brauchen“, ist das meist ein Zeichen dafür, dass du ihn nicht brauchen wirst. Das sind natürlich alles nur Empfehlungen von uns! Falls du z.B. Naturbeobachtung liebst, nimm gerne dein Fernglas mit. Achte nur bitte darauf, dass dein Gepäck ohne Wasser und Nahrung bei nicht mehr als ca. 9 kg liegt (inklusive Rucksack, Zelteilen und Kochutensilien). Ohne Zelteile und Kochutensilien daher eher 7,5 kg), insbesondere, wenn du nicht so groß und kräftig bist. Dein Gepäck teilst du am besten wie folgt im Rucksack auf:





Rucksack & Schuhe, Wanderstöcke

Hier kommst du nicht um akzeptable Ausrüstung herum. Falls du also bisher weder Wanderschuhe noch einen Wanderrucksack mit Tragesystem hast, ist dies eine dringende Anschaffung. Eine Alternative für einen neuen Rucksack ist, einen im persönlichen Umfeld zu leihen! Du brauchst keinen Rucksack, der 85 Liter fasst. Rund 50-60 Liter reichen für unser Vorhaben aus. Den Rucksack kannst du entweder durch einen Überziehschutz oder den Inhalt durch (leichte!) wasserdichte Kompressionsbeutel oder einen Regenschutz im Rucksack (beispielsweise ein Rucksack-Liner oder eine stabile Mülltüte) vor Regen schützen.

Zusätzlich zu den Wanderschuhen brauchst du kein zweites Paar Schuhe. Leichte Sandalen, Crocs, Barfußschuhe oder Wasserschuhe reichen. Diese Zweitschuhe brauchen wir wahrscheinlich öfter, um durch Bäche zu waten, achte also darauf, dass du in ihnen nicht rutschst und dass sie schnell trocknen.

Wir raten dir dazu, Wanderstöcke mitzunehmen, da diese die Gelenke entlasten und für die Flussquerungen extrem hilfreich sind.

Isomatte und Schlafsack

Isomatte und Schlafsack sollten so ausgelegt sein, dass du nicht frierst. Die Isomatte sollte gut isolieren, aber auch nicht zu schwer sein. Es eignen sich sowohl (selbst-)aufblasbare Isomatten (z.B. Thermarest), die nach Möglichkeit nicht mehr als ca. 700-800g wiegen sollten genauso wie einfache Schaumstoffisomatten, welche zwar etwas voluminöser, aber dafür deutlich günstiger sind.

Der Schlafsack sollte eine Komforttemperatur von maximal 5°C haben, besser wäre ein Schlafsack, der bis zum Gefrierpunkt ausgelegt ist. Falls du einen weniger warmen Schlafsack hast, stell dich darauf ein, einen Großteil deiner Kleidung nachts anzuhaben. Auch eine Rettungsdecke (aus Erste-Hilfe-Set) oder ein Inlet können dazu genutzt werden, den Schlafsack „aufzuwerten“. Sowohl Daunenschlafsäcke als auch Kunstfaserschlafsäcke sind prinzipiell geeignet. Daunenschlafsäcke haben das beste Wärme-/Gewichts-Verhältnis, sind allerdings teurer und nicht vegan. Kunstfaserschlafsäcke sind etwas weniger empfindlich bei feuchten Bedingungen. Ein Kissen brauchst du nicht, Kleidung kann ebenfalls als Kopfkissen dienen.

Camping- und „Survival“-Equipment

Du brauchst weder einen Campingstuhl, noch alle möglichen Camping-Gadgets wie Dosenöffner, Zeltlampen, Mini-Öfen, Campingtoaster, Espressokannen, Picknickdecken, Solarduschen usw.

Du benötigst auch keine Outdoor-Axt, Schaufel, Säge oder Multitool und auch kein 50-teiliges Schweizer Taschenmesser. Auch ein großes „Bushcraft“-Messer ist zu schwer, ein einfaches Opinel oder ein kleines Taschenmesser sind vollkommen ausreichend. Auch Feuerstarter etc. sind nicht nötig: Wir besorgen alles Nötige zum Kochen für euch. Kompass, Karte und Fernglas haben wir dabei, auch diese sind also nicht nötig.



Essgeschirr und Flasche

Bitte verzichte auf ein vollständiges Camping-Koch-Set: Eine einfache verschließbare Brotbox aus Plastik oder Metall genügt. Diese dient gleichzeitig als deine Schüssel auf der Wanderung, sowie als Proviantbehälter auf unseren Fahrten. Auch ein Becher ist nicht zwingend nötig, aber falls du einen Becher möchtest, nimm einen möglichst leichten aus Plastik oder aus Metall. Du benötigst auch kein vollständiges Besteck und wenn du es bisher nicht hast, auch keine Gabel-Löffel-Kombination („Spork“). Ein normaler, möglichst leichter Esslöffel aus dem Haushalt genügt für alle unsere Zwecke. Wir stellen Camping-Kocher, Töpfe etc.

Auch eine Outdoor-Flasche wie eine Nalgene oder eine Metallflasche brauchst du nicht: Eine einfache 1- 1,5-Liter PET-Flasche ist völlig ausreichend und hilft, Gewicht zu sparen. Alternativ kannst du ein Trinksystem mitnehmen, falls du eins hast und lieber nutzen möchtest.

Wir werden eine Thermoskanne mitbringen, um bei Bedarf Tee warmzuhalten. Diese brauchst du also ebenfalls nicht selbst mitbringen.

Waschen und Kosmetik

Bitte verzichte auf Shampoo, Haarspray, Parfum, Spiegel, aufwändiges Make-Up etc. Du brauchst keine vollständige Zahnpasta-Tube. Sprecht euch am besten untereinander (z.B. pro Zelt) ab. Auch Zahnputz-Tabletten oder Ajona Zahnpastakonzentrat sind super.

Du kannst etwas Deo-Creme in einer Plastikdose oder ein leichtes, kleines Roll- oder Sprühdeo dabei haben. Auch Ohropax sind hilfreich. Denk bitte unbedingt an ein Lippenfett (wie Labello): Von Trockenheit aufgeplatzte und entzündete Lippen senken die Freude am Draußensein sehr. Diese gibt es auch mit UV-Schutz.

Falls vorhanden, ist ein Mikrofaser-Handtuch deutlich leichter und trocknet schneller als ein gewöhnliches Handtuch. Du brauchst nicht zwingend ein großes Handtuch, als Blickschutz beim Umziehen können wir entweder das Zelt oder eine Jacke/einen Pullover oder Ähnliches nutzen. Wenn du Kontaktlinsen trägst, nimm bitte nicht jeweils eine große Flasche Kontaktlinsen-Lösung mit. Sprecht euch entweder ab oder nehmt eine kleine Reiseflasche mit. Auch Mückenspray und Sonnenmilch könnt ihr untereinander absprechen. Wir empfehlen mindestens LSF 30.

Elektronik

Wir wünschen uns für die gemeinsame Camp-Zeit möglichst wenig Ablenkung durch Smartphones und andere Elektronik, sodass wir uns voll und ganz auf die Natur und aufeinander einlassen können. Wir haben als Camp-Team jeweils ein Notfall-Handy dabei, mit dem du im Notfall zuhause anrufen kannst. Wenn du dein Smartphone dabei haben willst, kannst du es mitbringen, es ist aber nicht erforderlich.

Du brauchst keine GPS-Geräte (wir haben eins dabei), Tablets, Solarpanels, Laptop, Ersatz-Akkus oder Kamera, es sei denn, dies ist in der Gruppe abgesprochen. Wir bringen mindestens zwei Kameras mit. Als Lichtquelle reicht eine leichte Kopflampe, kleine Taschenlampe (oder auch ein Fahrradlicht). Falls du für die Bus- und Zugfahrten auf Musik oder (Hör-)bücher nicht verzichten magst, kannst du einen alten MP3-Player und In-Ear-Kopfhörer oder einen leichten E-Reader mitnehmen (maximal ein leichtes Taschenbuch tut es aber auch, und wahrscheinlich wird es meist genug andere Aktivitäten geben, sodass wir wenig zum Lesen kommen).



Kleidung: Zwiebschalenprinzip

Du solltest für Sonne, Kälte und Regen ausgerüstet sein. Das bedeutet aber nicht, dass du deinen gesamten Kleiderschrank benötigst. Wir haben die Möglichkeit, unsere Kleidung unterwegs zu waschen. Insgesamt kannst du versuchen, eher auf Baumwolle zu verzichten, da diese langsam trocknet. Wolle und synthetische Materialien sind (leider) besser geeignet, Wolle ist zudem geruchshemmend. Auch weiße Kleidung und schicke Kleidung, die nicht kaputtgehen sollte, sind nicht gut geeignet.

- **Unterwäsche & Socken:** Nicht mehr als ein Set am Körper und maximal zwei Sets zum Auswechseln
- **1. Schicht: Wärme- und Schweißregulation.** Hier bietet sich eine warme Leggings, Strumpfhose oder lange Unterhose an. Außerdem solltest du ein Shirt (lang- oder kurzärmelig) oder Top am Körper und maximal 2 Ersatz-Shirts oder Tops dabeihaben. Mindestens eins davon sollte langärmelig sein.
- **2. Schicht: Wärme-, Sonnen- und Windschutz.** Bitte nimm eine lange und eine kurze Hose (oder Rock) mit – eine am Körper, eine im Rucksack. Du kannst auch beides kombinieren, indem du eine Zip-Hose mitnimmst (falls du Badeshorts dabei hast, die du anziehen kannst, während die Zip-Hose nach einem Regen oder nach dem Waschen trocknet). Du brauchst keine normale Kleidung extra kaufen, auch eine robuste Jeans funktioniert im Notfall (besser wäre aber eine Hose, die schneller trocknet). Nimm für den Oberkörper einen leichten Fleece-Pullover oder eine Fleece-Jacke mit, oder einen leichten Pullover, eine leichte wärmende Jacke oder Ähnliches.
- **3. Schicht: Wärmeschutz.** Dies kann eine weitere Fleecejacke, eine Daunenjacke oder -weste oder Ähnliches sein. Diese soll dich warmhalten, sie muss nicht wasser- oder winddicht sein, dafür ist die 4. Schicht. Eine Mütze oder ein wärmendes Tuch für den Kopf und oder Hals (beispielsweise ein Buff) wären ebenfalls gut. Dünne und leichte (Woll-)Handschuhe sind okay, aber nicht notwendig. Einen Schal brauchst du nicht. Wenn es sehr kalt werden sollte, können wir uns zur Not Socken über die Hände anziehen und ein T-Shirt um den Hals wickeln.
- **4. Schicht: Wasser- und Windschutz.** Hier gibt es viele Varianten: Du kannst eine Regenjacke mit Kapuze und eine Regenhose mitnehmen, oder einen Poncho (dann eventuell mit Gamaschen), oder zusätzlich einen leichten (!) Regenschirm, eine Regenjacke und einen Regenrock (Kilt). Du brauchst keine Gummistiefel, die Wanderschuhe sollten wasserdicht genug sein. Die Kleidung der 4. Schicht sollte wirklich wasserdicht sein und nicht nur wasserabweisend. Falls du nur eine wasserdichte Jacke hast, die gefüttert ist, also auch wärmt, kannst du die 3. und 4. Schicht auch in einer Jacke kombinieren, dann benötigst du nur noch einen Regenschutz für die Beine.

Medikamente und Erste Hilfe

Wir haben Erste-Hilfe-Sets dabei, das benötigst du also nicht. Du musst nur persönliche Medikamente einpacken, die du brauchst. Schmerzmittel etc. haben wir dabei. Es kann hilfreich sein, Blasenpflaster mitzunehmen.



Schmuck und Wertgegenstände

Alles, was ihr nicht dabei habt, könnt ihr unterwegs nicht verlieren. Verzichtet auf Schmuck (insbesondere Ringe!), kleinere Ohrringe sind in Ordnung, wenn ihr nicht darauf verzichten mögt. Lasst Wertgegenstände soweit wie möglich zu Hause. Ihr benötigt keine Handtasche und kein vollständiges Portemonnaie, für das Taschengeld, die Ausweisdokumente und Karten ist ein Zip-Beutel ausreichend.

Geld / Taschengeld

Ihr werdet auf der Reise nicht viel Geld benötigen und vermutlich auch selten die Gelegenheit haben, etwas auszugeben. 50 bis 100€ (bzw. 500 bis 1000 NOK) sollten vollkommen ausreichend sein. Da Bargeld in Norwegen sehr unüblich ist, empfiehlt sich eine Kredit-/Debit-Karte. Da nicht jeder über so eine Karte verfügt, könnt ihr euch auch hier untereinander absprechen und nach der Reise etwaige Auslagen begleichen. Notfalls geht aber natürlich auch Bargeld.

Du hast Fragen zum Camp-Ablauf, der Packliste etc.?

Im FAQ-Dokument findest du die wichtigsten Infos zusammengefasst.

Bei allen weiteren Fragen kannst du dem WWF Camp-Team entweder eine E-Mail an camps@wwf.de schicken oder uns unter +49(0)30 311 777 751 (Mo.-Fr. 09:00 bis 16:00 Uhr) anrufen.