



# Großfahrt 1x1

Was nehme ich mit? Das ist eine wichtige Frage vor der Großfahrt. Dafür geben wir Dir hier ein paar Tipps. Die wesentlichen Unterschiede zwischen Wandern mit der Familie und dem **Wandern auf Großfahrt:**

1. Du musst alles allein tragen.
2. Die Wanderung dauert nicht 1 Stunde, sondern 1 Stunde mal unendlich.
3. Hinter der nächsten Kurve steht kein Auto.

Und nun eine simple Rechnung: Jedes überflüssige Gramm in Deinem Rucksack wiegt ein Gramm pro Schritt. Das ist ein Kilo pro 1000 Meter und 10 Kilo auf 10 Kilometer! Jetzt stell Dir mal vor, Du nimmst etwas gänzlich Überflüssiges mit, wie z.B. einen Keramikteller. Der wiegt zwar nur ungefähr 250g. Aber auf 10 km sind das dann 250kg. MENSCH, DAS KANNST DU DOCH NIEMALS HEBEN!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

## Tricks für die Großfahrt:

**1. Klopapier:** Nimm eine leere Klopapierrolle. Wickel dann von einer vollen Klopapierrolle Papier ab und rolle es eng zusammen, bis Du eine Menge hast, die Du gerade noch in die leere Rolle einschieben kannst. Das reicht, spart Platz und Gewicht. Sicherheitshalber nimm zwei mit – man weiß ja nie....Zur Not kannst Du auf der Fahrt noch einmal nachfüllen, da wir sicherlich einmal an einem Ort vorbeikommen.

**2. Rei in der Tube:** Haarshampoo, Duftwässerchen: VERGISS ES!!! Auf Fahrt reicht von Haarwurzel bis Fuß und auch für die Reinigung der Wäsche ein Stück guter Kernseife in einer Seifendose (gibt es z.B. bei Rossmann). Das spart Platz und Gewicht und es ist außerdem ökologisch abbaubar! Genauso wichtig: parfümierte Waschutensilien, Deos etc. sagen den Mücken meilenweit, wo für sie der Tisch gedeckt ist. Wenn ihr also eurem Rücken und den Fischen etwas Gutes tun wollt und noch ein paar nicht zerstoche Stellen am Körper haben wollt - haltet Euch unbedingt daran!!!! Manche sagen sogar, dass ganz sparsame Waldläufer auf die Seife der anderen zugreifen, da man ja eh kein ganzes Stück verbraucht.

**3. Essen:** Ein Großteil des Gewichtes der meisten Nahrungsmittel nimmt die darin enthaltene Flüssigkeit ein. Das gilt auch für Brot, Wurst und Käse. Wenn es aber eines in Skandinavien reichlich gibt, dann ist es Wasser (na gut, Mücken auch). Und deswegen hat jeder Waldläufer auf Großfahrt einen Beutel (am besten aus Stoff), der mit mindestens 1,5 kg. Müsli gefüllt ist. Dieses Müsli kann man natürlich nach Belieben mit Schoko, Nüssen oder Trockenfrüchten anreichern. Daneben solltet ihr auch einen Beutel Milchpulver (mindestens 300g) mit euch führen, weil es sehr schwierig ist, galoppierende Rentiere zu melken. Wer mag, kann auch Milchpulver mit Schokoladengeschmack nehmen oder aber Babynahrungspulver. In jedem Fall aber darauf achten, dass es keine kleinen Einwegverpackungen sind. Auch Milchpulver findet ihr im Drogeriehandel. Grundsätzlich gilt, dass das Müsli, das jeder mit sich führt, für alle da



ist - und zwar aus zwei Gründen: 1. So gibt es jeden Morgen etwas anderes zu essen und es wird nicht so schnelleintönig. Ihr braucht euch nicht zu grämen, dass Euch die anderen Eure Lieblingsmischung wegfüttern - zum Ausgleich dafür, habt ihr dann weniger zu schleppen. (Ihr glaubt gar nicht, wie großzügig wir auf früheren Großfahrten waren, wenn es darum ging, wessen Müsli gespendet werden sollte). Natürlich wird auch gekocht. Aber hier gilt auch, dass vorrangig Lebensmittel mitgenommen werden, die selber kein Wasser enthalten. Kartoffeln zählen definitiv nicht dazu. Geeignet sind vor allem Reis (keine Kochbeutel) und Nudeln (im Hinblick auf das Packvolumen sind Spaghetti unschlagbar) und Kartoffelbreipulver. Dazu kommen dann pulverisierte Tütensoßen. Igittibäääh? Keine Angst. Auf Fahrt trifft man mit Glück auf freundliche Supermärkte und Bauern, die frische Zutaten für die nächste Mahlzeit beisteuern. Tja und wenn es die nicht gibt... schon mal mit Blaubeeren gekocht? Und deswegen gibt es auch überhaupt gar nicht nie keinen Grund, den ganzen Kram mit sich zu schleppen. Einzige Ausnahme ist die Anreise. Hier solltest Du einen schönen Beutel Kaltverpflegung für 2-3 Tage mitnehmen (z.B. Brot, Käse, Wurst usw.)

**4. Trinken:** Beim Wandern muss man viel trinken. Deswegen hat jeder Waldläufer ein Trinkbehältnis dabei. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ältere Waldläufer kennen noch die Gourde - das ist eine Art Wasserbeutel aus Ziegenleder, der sich in leerem Zustand schön klein packen lässt. Wenn man das Leder befeuchtet, bleibt das Wasser in der Gourde durch die Verdunstungskälte schön kühl. Üblicher ist heute allerdings eine Feldflasche. Die besten davon gibt es von Sikh - die sind aus Aluminium und schön leicht. Aber ehrlich gesagt, wenn ihr keine habt, solltet ihr dafür auch kein unnötiges Geld ausgeben. Denn noch viel, viel, viel leichter und auch hinreichend stabil sind ganz normale Selterswasserflaschen aus Plastik aus dem Supermarkt (z.B. von Appolinaris), die man ja immer wieder auffüllen kann. Nicht ganz so schön - aber was solls, es erfüllt den Zweck und wir gehen ja nicht zum Schönheitswettbewerb. Aber weil der Mensch auch was Warmes braucht, trinken wir auch Tee. Deswegen ist es wichtig, auch noch eine Bombilla oder einen Blech- bzw. Kunststoffbecher mit sich zu führen.

**5. Essbesteck:** Natürlich kannst Du ein komplettes Essbesteck mitnehmen. Aber wofür? Eigentlich reicht ein Esslöffel. Denn was Du mit der Gabel isst, kriegst Du auch auf den Löffel. Und ein Messer, d.h. ein Opinel oder ein Fahrtenmesser, hast Du doch ohnehin dabei.

**6. Feuer und Licht:** Ältere Waldläufer nutzen gerne ein sog. Sturmfeuerzeug, dass man wieder mit Benzin füllen kann. Das ist aber nicht wichtig. Ein einfaches Einwegfeuerzeug reicht völlig aus. Zur Sicherheit kannst Du zusätzlich eine Packung Streichhölzer mitnehmen, weil ein Feuerzeug, wenn es nass wird, nicht mehr zündet. Der Trick bei den Streichhölzern ist, dass man die Köpfe in flüssiges Kerzenwachs eintaucht, was sie vor Nässe schützt. Taschenlampen sind dagegen tabu - sie passen nicht zur Großfahrt. Außerdem ist es im hohen Norden viel länger hell. Wenn wir da sind, dämmt es ab 4 Uhr morgens und wird gegen 23 Uhr dunkel. Das heißt, es herrschen maximal 5-6 Stunden Dunkelheit. Statt einer Lampe hat jeder Waldläufer eine Kerze dabei. Diese Kerze wickelst Du in Alufolie ein. Sie brennt dann länger, weil das flüssige Wachs dadurch nicht runtertropft. Und wenn gar nichts mehr geht, haben einige der Älteren eine Lampe im Notgepäck.

**7. Regenkleidung:** Zur Grundausrüstung gehört eigentlich immer ein sogenannter Poncho. Die gibt es gebraucht und für wenig Geld in Bundeswehrläden (z.B. Räer in Hannover auf der



Hildesheimer Straße) zu kaufen. Ponchos sind viereckige gummierte Planen mit einem Kapuzenloch in der Mitte. Man kann sie als Regencape tragen, auf nassem Untergrund unter den Schlafsack legen oder auch für den Bau eines Notzeltes nutzen. Eigentlich praktisch, aber sie haben auch Nachteile: Wenn Du noch nicht sehr groß bist, wird er Dir nicht passen und Du trittst beim Wandern drauf. Beim Wandern durch nasses Gras oder wenn Regen daran herunterläuft, schubbert er an Deiner Hose und die Nässe kriecht irgendwann die Hose herauf. Außerdem sind sie relativ schwer. Notzelte kann man auch genauso gut aus Kothenbahnen errichten. Und die Untergrundisolierung: Früher hatten wir keine Isomatten - heute schon und die halten genauso gut die Bodenfeuchte ab. Also: Wenn Du eine leichte Regenhose und Regenjacke hast, dann solltest Du Dir das Geld sparen - Sie sind genauso gut, wenn nicht sogar besser geeignet.

**8. Zahnpasta:** Auch hier lässt sich Gewicht sparen. Entweder Du nimmst eine Zahnpasta der Marke Ajona, die sehr klein sind und nur einen kleinen Tropfen pro Putzung benötigt. Oder Du nimmst einfach nur eine halbvoll Tube mit - das reicht locker für die Großfahrt. Tja und wer gar keine mitnimmt, der schnorrt sich einfach bei den anderen durch (aber vielleicht muss er als Gegenleistung deren Kothenbahn tragen ;-)). Ach ja: An alle Naseweise - die Zahnputzfee fährt auf jeden Fall mit nach Schweden.

**9. Teller / Napf:** Früher haben Waldläufer ein sog. Kochgeschirr genutzt. Das ist ein kleines, ca. 15x5 cm breites Topfset aus Aluminium, welches aus drei Teilen besteht: Einem größeren Unterteil zum Kochen von Suppen oder Nudelsonnen, einem Oberteil mit Henkel zum Braten und einem rausnehmbaren Mittelgefäß. Du kannst darin für 4 zwei bis drei Leute kochen und es als Teller und als Trinkgefäß nutzen. Außerdem kannst Du darin - wenn Du nicht gerade kochst - Sachen transportieren - z.B. den Milchpulverbeutel. Kochgeschirre gibt es für wenige Euro gebraucht in Bundeswehrläden (man kann Sie auch über das Internet bestellen). Wenn Du keins hast, nimmst Du einen vertieften Plastikteller oder eine kleine Plastikschißel (z.B. Tupperware), sehr praktisch sind die sog. Berghaferl (oder Fjällis), die es für wenig Geld in jedem Ausrüstergeschäften gibt. (z.B. hier: <https://www.globetrotter.de/campingbecher/wildo/>) Wir werden uns die größte Zeit der Großfahrt auf dem Fjäll (schwedisch für Hochebene im Gebirge) bewegen. Hier gibt es nicht immer Brennholz. Aus diesem Grund nehmen wir sog. Trangia-Kocher mit, die mit Spiritus betrieben werden. Um die Kocher kümmern wir uns. Jeder Waldläufer sollte aber einen Liter Brennspritus mitbringen.

**10. Schuhe:** Auf Fahrt reicht ein paar Schuhe - Wanderschuhe! Für heiße Tage oder für Badeausflüge in Seen mit spitzem Felsgestein noch zusätzlich ein Paar leichte Sandalen. Für Wanderschuhe gibt es eine Reihe namhafter Schuhmarken (z.B. Dachstein, Lowa, Meindel), die ein großes Sortiment an unterschiedlichen Qualitäten führen. Aber auf die Marke und den Preis kommt es nicht an! Ein Schuh muss folgende Voraussetzungen erfüllen: Er muss wasserdicht, einigermaßen atmungsaktiv, robust und gleichzeitig leicht sein. Bei Wanderschuhen gibt es - grob gesagt - zwei Typen. Es gibt (a) Schuhe aus Leder und (b) Schuhe mit einer atmungsaktiven Membran (Goretex). Goretex ist eine atmungsaktive Schicht, die kein Wasser nach drinnen, aber den Käsmaukendampf nach draußen lässt. Aber einige Goretex-Schuhe sind vollflächig verklebt, so dass die Membran gar nichts nutzt - genauso gut könnte man Gummistiefel tragen. Darüber hinaus hat jeder Schuh Nähte - auch beim Goretex-Schuh dringt hier Wasser ein. Manchmal wird die Goretex-Membran auch mit der Zeit undicht und kann dann nicht mehr repariert werden. Und schließlich, nicht zu vergessen, wenn die Schuhe



mal auf den Müll kommen, belastet Goretex die Umwelt. Wir empfehlen deswegen, Lederschuhe zu kaufen. Ein gut gefetteter Lederschuh ist immer wasserdicht. Unabhängig von der Marke ist die Sohle ein Indiz. Gut ist, wenn die Sohle von Vibram ist (Name steht auf der Sohle). Wenn die Sohle gut ist, ist auch der Schuh gut. Wenn die Sohle aber nicht von Vibram ist, ist das auch nicht schlimm. Vor allem sollte darauf geachtet werden, dass erstens die Sohle über ein ordentliches Profil verfügt und sie zweitens nicht zu steif ist. Eine harte Sohle führt zu Blasen, sie ist eher für alpine Klettertouren geeignet. Die Schuhe sollten nicht zu flach aber nur halbhoch sein, d.h. über den Knöchel reichen. Hochschaftige Stiefel bis zur halben Schienbeinhöhe erschweren das Laufen sehr und sind nicht zu empfehlen. Abschließend zwei wichtige Hinweise: 1. Wenn man teure Wanderschuhe kauft, dann nur deswegen, weil man sie noch viele Jahre benutzen will. Wenn Deine Füße noch wachsen, nimm auf jeden Fall ein preisgünstiges Modell!!!!!!!!!!!!!!

Der wichtigste Hinweis von allen: **Kauf keine Schuhe kurz vor der Großfahrt.** Kauf die Schuhe rechtzeitig und zieh sie so oft Du kannst an (auch in der Schule), damit sie eingelaufen werden!! Ansonsten gibt es Blasen und Gejammer.

**11. Schuhpflege:** Das Einzige, was ein Lederschuh braucht, ist ordentlich eingefettet zu werden. Wenn Dir ein Schuhverkäufer ein teures Imprägnier Spray verkaufen will dann lehne dankend ab. Er hat keine Ahnung, denn er war noch nie auf Großfahrt. Du brauchst nur Schuhcreme. Hier gibt es unterschiedliche Sorten wie z.B. Froschfett, silikon- oder wachshaltige Creme. Aber letztlich reicht auch die Schuhcreme, die Du daheim hast. Wer es besonders gründlich machen will, erwärmt die Schuhcreme vor dem Auftragen auf der Heizung oder über einem Teelicht. Sie dringt dann besser in die Poren des Leders ein. Einige Wanderschuhe haben anfangs eine raue Wildleder- bzw. Velourlederoberfläche. Nimm keine Rücksicht darauf - der Schuh will eingecremt werden. Die wichtigste Schwachstelle von jedem Wanderschuh sind die Nähte, weil dort Feuchtigkeit eindringen kann. Hier trägst Du am besten die Schuhcreme besonders gründlich mit einer alten Zahnbürste auf. 12. Der nasse Schuh-Trick: Wer nasse Schuhe hat – weil er in den See fällt, lange durch nasses Gras läuft oder die Schuhe im Regen stehen lässt, kann nicht mehr wandern, ohne sich Blasen zu laufen. Hier hilft der Tütentrick. Socke an den Fuß, Plastiktüte drüber, darüber noch eine Socke und rein in den Schuh. So kannst Du wieder laufen und die außenliegende Socke hilft sogar dabei, den Schuh schneller zu trocknen.

**12. Mücken:** Das gefürchtetste und blutrünstigste wilde Tier Skandinaviens ist die Mücke (auch als schwedische Luftwaffe bekannt). Mücken reagieren freudig auf Stinkefüße und Schweißgeruch und kommen aus bis zu 40m Entfernung angefliegen, wenn sie Dich „gut riechen können“. Für die bist Du eine laufende Kneipe. Ein erster Tipp ist also: Waschen oder sich neben einem mit Käsemauken aufhalten. Völlig falsch ist es aber, parfümierte Shampoos oder Seifen zu verwenden (nichts geht über Kernseife) In vielen Gegenden Schwedens gibt es unglaubliche Mückenplagen. Wir haben uns deswegen dafür entschieden, hoch oben im Fjäll zu wandern, wo es nicht so viele Plagegeister gibt. Trotzdem solltest Du ein Mückenmittel bei Dir haben: Nicht zu empfehlen, nur zum Schmunzeln: Die älteren Waldläufer kennen noch den „Pfeifofanten“ - das ist im Prinzip eine kleine Tapakpfeife, die man stopft, anzündet und in die man dann ausdauernd umgekehrt (also in den Pfeifenkopf) pustet. Im Nu entsteht dann eine große Rauchwolke, die für einige Zeit die Mücken verlässlich abhält. Diese Methode ist nicht wirklich praktisch, weil man sie beim Laufen nicht anwenden kann. Praktikabel sind



ausschließlich Mückenmittel, die man auf der Haut aufträgt. 100% wirksam ist Nelkenöl, welches für ganz wenig Geld in der Apotheke zu haben ist. Das hatten wir früher immer mit auf Fahrt. Der Nachteil ist, dass es streng riecht – also im Bus wird man schon merkwürdig angeschaut. Wenn nicht sicher ist, dass die anderen in der Gruppe es auch nutzen, kann es passieren, dass man abends ein wenig einsam herumsitzt. Aber wenn beispielsweise die gesamte Horte Zahrenhusen sich darauf verständigt, ist das unproblematisch. In jedem Fall kämen sie ungestochen wieder nach Hause. Für die restliche Gruppe empfehlen wir das handelsübliche Mückenschutzmittel „Autan-Family“, weil es sehr gut hautverträglich ist. Hilfreich – aber nicht überlebenswichtig - kann auch ein kleines Moskitonetz sein, das über den Kopf gezogen werden kann. Gibt es in Ausrüstungsläden für 3-5 Euro. Ein zugeschnittenes Stück einer alten Gardine kann gleiche Dienste tun.

**13. Schratenbeutel:** Jeder Waldläufer und jede Waldläuferin führt auf Fahrt einen Schratenbeutel (ein kleines Täschchen) mit sich, der das Nötigste enthält und schnell griffbereit ist. Der Schratenbeutel enthält eine Reihe von Utensilien, die Du auf Fahrt immer griffbereit haben solltest (siehe Packliste).

**14. Abhilfe gegen Übergewicht:** Bevor es aufs Fjäll geht, werden wir alle Rucksäcke einmal auspacken und alles, was überflüssig ist, in den Bussen deponieren. Darüber hinaus nehmen wir eine Waage mit, um sicherzustellen, dass die Kleinsten nicht zu viel Gewicht tragen müssen. Im Zweifelsfall schleppen die Größeren mehr und es werden zuerst die Essensvorräte der Jüngsten verbraucht.

Zum Überblick haben wir Dir hier noch eine **Packliste** zusammengestellt:

## Essen

Kaltverpflegung für 2-3 Tage, um die Anreise zu meistern / 1 Hartwurst pro Person, Vegetarier für sich entsprechende Alternativen, Butter, Gerne auch Früchte (Melone usw.)

- 500g Spaghetti, Reis, Schnellkochgetreide (Bulgur o.ä).
- 5 x Tütensuppen pro Person (aber nicht alle ausschließlich Tomatensuppe)
- 1,5 kg Müsli (aber nicht nur Haferflocken, sondern bspw. Müsli mit Trockenfrüchten, Knuspermüsli, Nüssen)
- 300g Milchpulver oder Babynahrungspulver
- 1 x Packung Früchtetee (Teebeutel)
- 8 x Beutel Kartoffelpüree
- Tube Tomatenmark / Brühwürfel/ Knoblauch
- Bonbons in Maßen (Geteiltes Süßes, schmeckt doppelt süß)
- Wasserflasche (1 L oder zweimal 0,7L). Es gibt im Wandergebiet viele Quellen zum Nachfüllen.



## **Kleidung** (nimm nicht zu viel mit – unterwegs kann man auch mal Klamotten waschen)

- dünne Regenkleidung oder Poncho (s.o.)
- Badesachen
- eine lange und eine kurze Hose
- 3 T-Shirts (davon eines zum Schlafen)
- Grünhemd
- 1x Pullover / Jacke
- 5 Paar Socken
- Unterwäsche
- Hut oder Mütze gegen Sonne und herunterfallende Sternschnuppen

## **Kochutensilien**

- 1 L Spiritus
- Trinkbehältnis, vertiefter Teller oder Schüsselchen (Plastik oder Blech)
- Esslöffel / Fahrtenmesser oder Essbesteck
- Sanitärausstattung
- Kernseife (siehe oben)
- Handtuch (kleine bis mittlere Größe)
- Klopapier (s. o.)
- Zahnpaste (s.o.) und -bürste
- Mückenschutzmittel (z.B. Autan-Family)
- Sonnenschutz

## **Im Schratenbeutel**

- Mücken- und Zeckenmittel, (für die Harten: Nelkenöl)
- Pflaster und 1x Verbandspäckchen, Blasenpflaster
- 1 Aspirin,
- 1 x kleines Fläschchen Desinfektionsmittel oder Jodsalbe
- 1 x Trillerpfeife (in Notfällen hört man sie weiter als Dein Rufen),
- 1x kleiner Wachsmalstift, (malt auch, wenn es nass ist)
- Feuer
- Zeckenkarte
- Nadel und ein Stück Faden
- Pinzette
- Fahrtenmesser (z.B. Opinel)
- Band bzw. Ersatzschnürsenkel





## Papiere

- Ausweis !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- Krankenkassenkarte!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- Für Minderjährige: Damit es beim Grenzübertritt zu keinen Komplikationen kommt, ist hilfreich, dass Kinder und Jugendliche eine Kopie der Geburtsurkunde und eine formlose Erklärung, dass die Erziehungsberechtigten mit der Einreise nach Schweden einverstanden sind, mit sich führen.

## Sonstiges

- Rucksack
- 1-3 Riemen (mindestens 50 cm) aus Nylon oder Leder, um Sachen am Rucksack zu befestigen. Wer das nicht hat, kann zur Not auch ein Stück Seil / Tampen nutzen.
- Schlafsack (wasserdicht verpackt – zur Not in einer Plastiktüte)
- Isomatte
- Wanderschuh / leichte Sandale
- Kerze (in Alufolie gewickelt)
- Kleines Taschengeld
- Liederbock, -buch

**In den O kannst du alles abhacken, was du schon eingepackt hast! Alles Klar? Sonst frag die “alten Schweden”**