

EINFÜHRUNG IN DAS BACKPACKING

“Besteige die Berge und lass’ Dich von Ihnen beglücken. Die Stille der Natur wird in Dir strahlen wie der Sonnenschein auf Bäume strahlt. Die Winde werden Dich erfrischen und Stürme Dir Energie schenken, während Deine Sorgen wie Herbstblätter von Dir fallen werden.” (John Muir)

Was?

Backpacking bedeutet Wandern mit dem eigenen Zuhause auf dem Rücken. Einige der schönsten Wanderwege der Provinz können nur auf diese Weise erreicht werden: Teile des Voyageur Trail, Pukaskwa Coastal Trail, Killarney’s Silhouette Trail und die Wildnis des Ganaraska Trail, um nur einige zu nennen. Hier finden Sie ein paar Vorschläge für den Einstieg.

Wann?

Beginnen Sie mit dem Camping bei gutem Wetter. Wahrscheinlich werden Sie Ihren Wanderurlaub für den Sommer planen, aber Frühlingsbeginn, Spätsommer und Herbst haben ihre Vorteile: weniger Leute, keine Insektenstiche und kühle Nächte für einen angenehmen Schlaf.

Wo?

Wählen Sie für Ihren ersten Wanderausflug Wanderwege, die bekannt sind und nicht zu weit von der Zivilisation entfernt sind. Sie werden immer noch “weit weg sein”, aber im Notfall, zum Beispiel bei Schlechtwetter oder Ausrüstungsproblemen, werden Sie besser zurechtkommen.

Wie lange?

Beginnen Sie mit einem Wochenendausflug. Wenn Sie sich sicherer fühlen und geübter sind, können Sie größere Touren in Angriff nehmen.

Planen Sie gewissenhaft

Planen Sie alle Einzelheiten zu Hause, dann wird die Wanderung reibungslos verlaufen. Wählen Sie Ihre Wanderroute gewissenhaft und kalkulieren Sie die Wanderzeit anhand einer detaillierten Karte. Auf gut gepflegten Wegen sollten Sie eine Stunde für jeden im Flachland gegangenen Kilometer und eine weitere Stunde für je 300 Meter Höhenunterschied rechnen. Rechnen Sie eine weitere Stunde dazu, wenn der Wanderweg in einem schlechten Zustand ist oder schlechte Wetterbedingungen herrschen oder einfach, wenn Sie die Natur bewundern möchten. Trainieren Sie; Sie werden mehr Spaß haben, wenn Sie in guter Kondition sind. Regelmäßige Ausdauersportarten wie rasches Gehen, Fahrradfahren und Laufen unterstützen Ihr Herzkreislaufsystem und Ihre Beine.

Ausrüstung

In der Wildnis gilt normalerweise: weniger ist besser. Die meisten Backpacker-Anfänger, aber auch einige erfahrene “alte Hasen” überschätzen ihren Bedarf und führen zu viel Gepäck mit sich. Denken Sie leicht! Backpacking-Ausrüstung

sollte so leicht wie möglich sein, aber robust genug, um extremen Bedingungen standzuhalten. Bevor Sie Ihr Haus verlassen, stellen Sie Ihren vollständig gepackten Rucksack auf eine Waage. Ihr Rucksack für das Sommer-Wochenende sollte nicht mehr als 16 kg wiegen. Eine gute Faustregel besagt, dass Ihr Gepäck 30 Prozent Ihres Körpergewichts nicht überschreiten sollte. Jedes Gepäck, das 20 kg überschreitet, wird Ihr Wandervergnügen einschränken – lassen Sie daher alle unnötigen Gegenstände lieber daheim.

Bekleidung

Qualitätsbekleidung hält Sie warm und trocken und ist außerdem bequem. Kleiden Sie sich in Schichten für mehr Wärme und Flexibilität. Verwenden Sie Unterwäsche aus Polypropylen mit Dochteffekt, eine Isolierschicht und eine winddichte und wasserabweisende Außenschicht.

Schützen Sie Ihre Füße

Gut eingetretene Wanderstiefel sind Ihre wichtigste Ausrüstung. Sie müssen einen guten Halt für das zusätzliche Gewicht des vollen Rucksacks geben. Bequeme Socken sind ebenfalls wichtig. Viele Backpacker bevorzugen dünne Innensocken mit Dochtwirkung und saugfähige Außensocken.

Rucksack

Ein weiteres entscheidendes Ausrüstungsstück! Stellen Sie sicher, dass Ihr Rucksack verstellbar ist und genau auf den Rahmen passt. Schulter- und Bauchriemen sollten gepolstert sein und das Fassungsvermögen sollte groß genug sein, um Ihre gesamte Ausrüstung aufzunehmen. 80 Liter sind wahrscheinlich ausreichend, es sei denn, Sie haben einen sehr voluminösen Schlafsack. Es ist klug, keine Ausrüstungsgegenstände auf der Außenseite aufzuhängen, wo sie nass, verloren oder beschädigt werden könnten. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Ihre Ausrüstung trocken bleibt, verwenden Sie daher eine große Plastiktasche zum Auskleiden des Rucksacks, die oben vollständig geschlossen werden kann. Für einen zusätzlichen Schutz geben Sie Ihren Schlafsack und Ihre Bekleidung in getrennte wasserdichte Taschen. Nehmen Sie zusätzliche Plastiktüten mit – sie wiegen fast gar nichts.

Zelt

Wählen Sie ein freistehendes, leichtgewichtiges Zelt mit guter Durchlüftung, einem Überzelt, ausreichendem Raum, einem Minimum an Nähten und einem "wannenartigen" Boden, der Wasser fernhält. Bestellen Sie es nicht aus dem Katalog, ohne es vorher gesehen zu haben! Gehen Sie in ein oder besser zwei Campinggeschäfte und sprechen Sie mit einem sachkundigen Verkäufer, bevor Sie eine Entscheidung treffen.

Essen

Bereiten Sie Ihre Gerichte mit Freude zu: Wählen Sie leichte Speisen, die leicht zuzubereiten sind, nicht schlecht werden und mit einem Löffel gegessen werden können. Um Gewicht zu sparen, vermeiden Sie Speisen, die viel Wasser

enthalten, wie frische Früchte und Gemüse. Nehmen Sie Trockennahrung mit, die schmackhafte Gerichte ergibt, wenn man kochendes Wasser dazu gibt (ein vorhergehendes Einweichen ist hilfreich). Schnell kochende Speisen sind am besten, da sie wenig Brennmaterial benötigen. Leicht transportierbare Kohlenhydratquellen sind schnell kochender Reis, dünne Spaghetti, Haferflocken, Brote und Zucker; leicht transportierbare Proteine und Fette sind zum Beispiel Salami, Käse, Nüsse und Erdnussbutter. In Fachhandlungen für Campingzubehör findet man eine große Auswahl an Trockennahrung sowie Kochbücher, die auf Campingküche spezialisiert sind. Büchsen und Flaschen sollten unter allen Umständen vermieden werden; sie sind nicht nur schwer, sondern in vielen Wandergebieten aufgrund des Verschmutzungsrisikos verboten. Denken Sie daran, Energieriegel mitzunehmen.

Wasser

Nehmen Sie IMMER Wasser mit. Wasser, das von einer natürlichen Quelle stammt, muss IMMER acht Minuten lang gekocht, gefiltert und chemisch behandelt werden. Rechnen Sie mit drei Liter Trinkwasser pro Person und pro Tag bei gemäßigter Temperatur (einschließlich Wasser zum Kochen) und bis zu sechs Liter bei heißem Wetter.

Packen des Rucksacks

Legen Sie vor dem Einpacken alles Zubehör, das Sie für notwendig halten, vor sich hin und fragen Sie sich, ob Sie wirklich alles mitnehmen müssen. Überlegen Sie jetzt zu Hause, ob Sie einige fragwürdige Ausrüstungsstücke tatsächlich brauchen, und nicht erst, wenn Sie bereits in der Wildnis unterwegs sind! Schauen wir uns zunächst die Kleidung an: Lassen Sie das zweite Paar Handschuhe lieber zu Hause; Sie können im Notfall auch Socken verwenden. Der voluminöse Wollpullover, die Hosen und der Kälteschutz-Parka sollten durch dünne, leichte Schichten wie Unterwäsche aus Polypropylen (vorzugsweise nicht Baumwolle), eine mittlere Schicht aus Fleece und eine wasserdichte, atmungsaktive äußere Schicht ersetzt werden. Warum? Sie sind nicht nur leicht, sondern sie trocknen schnell und so benötigen Sie wahrscheinlich nicht einmal eine zweite vollständige Bekleidung zum Wechseln. Wenn Sie einen warmen zusätzlichen Pullover brauchen, packen Sie lieber zwei leichte synthetische ein anstatt den schweren Wollpullover. Lassen Sie die Baumwolljeans, die Shorts und die T-Shirts zu Hause, sofern Sie nicht in einem heißen und trockenen Klima wandern gehen. Sie benötigen nämlich ewig lang, bis sie nach einem Regenschauer trocknen. Überprüfen Sie danach die Kochutensilien. Weg mit Messer und Gabel – alles, was Sie brauchen, ist ein Löffel! Lassen Sie die Tasse und den Teller zu Hause. Aus einer Schüssel kann man sowohl essen als auch trinken. Wozu benötigen Sie zwei Töpfe und Topfdeckel? Ein größerer Topf reicht, um genug Wasser für die Mahlzeiten zu wärmen, Tee zu kochen und sich zu waschen.

Nun sind Sie fertig, um Ihren Rucksack zu packen, den Sie bereits mit einer großen Plastiktüte ausgekleidet haben. Denken Sie an die Reihenfolge, in der

Sie die Dinge brauchen werden, sowohl während der Wanderung als auch beim Aufschlagen des Lagers. Denken Sie rückwärts! Packen Sie zunächst einmal einige nützliche "Notfallgegenstände" wie eine Rettungsdecke, einige Energieriegel und eine zusätzliche große Mülltüte ganz unten im Hauptfach ein, damit Sie daran nicht mehr denken müssen. Danach können Sie den Schlafsack und die Isomatte einpacken. Wenn Sie eine selbstaufblasende Ther-a-Rest-Isomatte haben, rollen Sie sie vorsichtig zusammen und geben Sie sie in den Rucksackboden. Wenn Sie eine sperrige Schaumstoffmatte haben, kleiden Sie den Innenraum des Rucksacks damit aus und geben Sie alle Sachen hinein oder – wenn Ihr Rucksack zu klein ist – rollen Sie die Matte so fest wie Sie können zusammen und befestigen Sie sie in einem festen, wasserdichten Sack an der Unterseite oder an der Seite des Rucksacks. Essen, Kochutensilien, Campingkocher, Brennstoff und zusätzliche Kleidung sind nun an der Reihe, einschließlich Thermostiefel, Mokkasins, Sandalen oder leichtere Laufschuhe, die Sie auf dem Lagerplatz tragen können. Packen Sie soviel Sie können in Ihren Kochtopf, um Platz zu sparen. Verstauen Sie oben im Hauptfach das Zelt und das Überzelt. Die Tasche mit den Zeltstangen und Heringen sowie die Taschenlampe (am besten eine Kopflampe) können außen angebracht werden, falls es im Rucksack keinen Platz mehr gibt. Geben Sie die Gegenstände, die Sie auf dem Weg brauchen könnten, ganz oben in den Rucksack und in leicht zugängliche Seitentaschen: Snacks, Regenjacke, Erste-Hilfe-Kasten, kleines Flickzeug, Toilettgegenstände, Notizbuch und Bleistift, Kamera und Film sowie Wasser. Einige Rucksäcke haben einen Wasserflaschenhalter am Bauchgurt. Falls Sie keinen haben sollten, vergewissern Sie sich, dass Ihre Wasserflasche nicht tief unten im Rucksack vergraben ist und Sie daher nicht genug trinken! Zuguterletzt sollten Sie leichte Gegenstände wie Autoschlüssel, Taschenmesser, Sonnenbrille, Sonnencreme, Insektenschutzmittel, einzelne wasserfeste Zündhölzer, Trillerpfeife, Kompass und Wanderkarte, einen Energieriegel oder Süßigkeiten am Körper tragen. In Gebieten, in denen es Bären gibt, ist Bärenspray sehr zu empfehlen (vorausgesetzt Sie wissen, wie man damit umgeht!).

Besondere Hinweise

Wenn Sie Wasser aus Flüssen oder Seen zum Trinken und Kochen verwenden wollen, brauchen Sie Wasserreinigungstabletten oder einen mechanischen Filter. Wenn die Wasserversorgung weit von Ihrem Zeltlager entfernt ist, ist ein faltbarer Container für den Wassertransport sinnvoll. Wenn offene Feuer auf Ihrer Wanderroute erlaubt sind, sind Sie vielleicht versucht, Kocher und Brennstoff zu Hause zu lassen, um Gewicht zu sparen, sofern es Ihnen nichts ausmacht, wenn Ihr Topf verschmutzt wird. Aber lassen Sie das lieber bleiben! Nach einem anstrengenden Wandertag Brennmaterial für ein Lagerfeuer zu suchen, ist sehr mühsam und wenn es noch dazu regnet, bereuen Sie es, dass Sie Kocher und Brennstoff zu Hause gelassen haben. Darüber hinaus sind Lagerfeuer nicht umweltfreundlich. In Gebieten, in denen es Bären gibt, nehmen Sie mindestens 20 m Seil, eine leichte Seilrolle und einen Karabiner mit, um Ihr Essen und Ihren Abfall (in zwei getrennten Taschen, nicht im Rucksack) auf einen passenden

Baum zu hängen. Auch wenn es keine Bären gibt, so gibt es immer Waschbären, und sie lieben Seife und Zahnpasta genauso wie Essen und Abfall! Hängen Sie daher diese Dinge immer mindestens vier Meter über den Boden und drei Meter von Baumstämmen und Zweigen entfernt auf.

Ein weiterer wichtiger Ausrüstungsgegenstand ist ein Trekkingstock oder ein Paar Trekkingstöcke. Sie verringern die Belastung der Beine und geben Halt bei rutschigen Oberflächen. Wenn Sie in einer Gruppe unterwegs sind, halten Sie die Teilnehmerzahl klein, damit Umweltschäden, Lärm und Abfall minimal sind. Verlassen Sie Ihren Lagerplatz so wie Sie ihn vorgefunden haben und packen Sie Ihren gesamten Abfall ein.

Ausrüstungsliste für Anfänger

Basics: Rucksack, Zelt (freistehend mit Überzelt), Schlafsack, Isomatte, Kompass, Trillerpfeife, Wanderkarte in einem wasserdichten Umschlag, Wasserflasche, Wasserreiniger, Schweizer Messer, 20 m leichtes Nylonseil (mit Seilrolle und Karabiner), Kopflampe oder kleine Taschenlampe (mit zusätzlichen Batterien und Lämpchen). Nehmen Sie Bärenspray mit, wenn Sie in einer Bärengegend wandern gehen.

Küche: Essen, Kochset (Kochtopf mit Deckel, Greifzange, Reinigungsschwämmchen), Campingkocher mit Brennstoffflasche (im Sommer 250 ml Brennstoff pro Tag für zwei Personen), Löffel, Schüssel, Feuerzeug oder Zündhölzer in einem wasserdichten Behälter, widerstandsfähige Mülltüte zum Einsammeln und Aufbewahren von Müll.

Kleidung: Wanderstiefel, Sandalen oder Laufschuhe, zwei Paar Innensocken, zwei Paar Außensocken, Unterwäsche, langärmeliges Shirt, Fleecejacke oder -pullover, lange Hosen (keine Jeans!), kurze Hosen, Sonnenhut, Bandana, Handschuhe, Mütze (Wolle), Regenbekleidung (Jacke und Hose) oder Poncho.

Erste Hilfe: Moleskin, Heftpflaster, elastische Binde, antibiotische Salbe, persönliche Medikamente.

Notfallausrüstung: Isolierband, Müllsäcke (widerstandsfähig), Ziploc-Taschen, starke Nadel und Faden, Sicherheitsnadeln, Schuhbänder.

Persönliches: Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenbalsam, Zahnbürste und Zahnpasta, biologisch abbaubare Seife, Handtuch, Insektenschutzmittel, Toilettenpapier und Schaufel, Kamera und Film, Notizbuch und Bleistift sowie Fernglas.

Quelle und Danksagung: Explore Magazine (www.explore-mag.com), Heft März/April 2000, "Summer Backpacking: Packing the Essentials" von Peter Thompson.