

Ausrüstungsliste für Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Sollten Sie neues Material benötigen, dann bitte ich Sie, dies erst nach einer gemeinsamen Besprechung dieser Ausrüstungsliste einzukaufen! Sie ersparen sich so möglicherweise viel Ärger!

Diese Ausrüstungsliste ist verbindlich und vollständig; es dürfen keine weiteren Artikel und Gepäckstücke mitgenommen werden; die restliche Ausrüstung (Zelt, Boote, Gruppen- und Sicherheitsmaterial) wird von mir zur Verfügung gestellt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Fluggesellschaft, ob sie ein oder zwei Gepäckstücke mitnehmen dürfen. Denken Sie beim Einpacken in Sachen Gewicht daran, dass Sie das Gepäck in der Wildnis ab und zu - wenn auch nur kurze Strecken - tragen müssen. Ihr persönliches Gepäckstück werden wir vor dem Flug in die Wildnis in einen wasserdichten Rucksack umpacken.

Die Anreise nach Kanada soll in zweckmässiger Kleidung erfolgen. Diese Kleider werden nur auf der Hin- und Rückreise im Flugzeug getragen; während des Wildnisaufenthaltes werden sie aufbewahrt.

- 1 grosser (Trekking)Rucksack* (o.ä.)
- 1 kleiner Tagesrucksack
- 1 warmer Schlafsack*, bei Bedarf kl. Kissen
- 1 Kompressionssack*
- 1 Liegematte*
- 1 Paar Turnschuhe und/oder Sandalen*
- 1 Paar robuste Trekking-Schuhe*
- Reserveschnürsenkel
- 2 starke (Arbeiter)Hosen*
- 1 Regenhose“
- 1 Regenjacke*
- 1 breiter Ledergürtel
- 1 warmer Faserpelz-Pullover*
- 2 langärmelige Hemden*
- 6 Slips*
- 4 kurze T-Shirts*
- 1 Garnitur lange Unterwäsche (Hose und Leibchen)*
- 3 paar wadenhohe Wollsocken*
- 1 kurze Hose
- 1 Badehose/Badkleid/Bikini
- 1 Schirmmütze (Sonnenschutz)
- 1 Paar robuste Fingerhandschuhe aus Leder zum Kochen*
- 1 warme Mütze
- 1 Paar warme Handschuhe
- Sonnenbrille
- 1 Armbanduhr*
- Schnur / Nylonleine
- Nähzeug, Flickzeug (für Liegematte)
- 1 Trinkflasche*
- 1 Suppenteller
- 1 Tasse*
- 1 Taschenmesser*
- 1 Gabel / Löffel
- 1 Taschenlampe*
- Zündhölzer
- Schuhfett (klein)

***Beachten Sie bitte die zweite Seite**

Toilettenartikel:

- 1 Wachlappen
- 1 kleines Frottiertuch
- 1 grosses Taschentuch
- 1 Necessaire
- Nagelknipser oder Nagelschere
- 1 Rolle WC-Papier (Reserve)
- Artikel für die Monatshygiene (bitte nur Tampons, keine Binden mitnehmen!)
- Rasierutensilien
- Zahnbürste, 1 grosse Tube Zahnpasta
- 1 Kernseife (oder andere biologisch abbaubare Seife)
- Parfümfreie Kosmetika* (Sonnenschutz-, Gesichts-, Handcreme)
- Lippenpomade (wichtig auf dem Wasser)

Wichtig

- Gültiger Reisepass (mind. 6 Monate nach Einreise), Kopie des Passes, 2 Passfotos als Reserve, Identitätskarte (Personalausweis)
- Canadische \$, Kreditkarte oder Travellerscheck
- Bei Bedarf: Medikamentenrezepte
- Impfausweis mit Blutgruppenangabe

Persönliche Medikamente*

- Persönliche Medikamente gemäss ärztlicher Empfehlung
- Mittel gegen Erkältung
- Mittel zur Behandlung von Mückenstichen sowie Mückenspray
- Mittel gegen Durchfall
- Heftpflaster, elastische Binde, Gaze, Desinfektionsmittel
- Brillenträger: Ersatzbrille sowie Elastikband für die Kanufahrt

Freiwillig

- Dickes Taschenbuch (gegenseitig austauschen), Schreibzeug, Fernglas, Fotoapparat*, leichte Hängematte, Mückennetz für den Kopf (wird als Gruppenmaterial mitgenommen)

Tipps zum Kauf der Ausrüstung

Sie leben auf dieser Reise eine längere Zeit fernab von jeglicher Zivilisation. Die Ausrüstung hat dort einen wichtigen Stellenwert: Gutes Material kann viel zum Wohlbefinden und zur Sicherheit der TeilnehmerInnen beitragen. Es ist selbstverständlich Ihnen überlassen, ob Sie sich für diese Reise neu mit Material eindecken. Durch meine langjährige Erfahrung in der Wildnis habe ich einiges an Erfahrung sammeln können. Bei einigen wenigen Sachen lohnt es sich, gute Markenartikel zu kaufen, beim meisten Material bieten aber inzwischen auf sog. Billiganbieter inzwischen gute und preisgünstige Alternativen an. Und vor allem bewährt sich auch immer wieder ‚Altbewährtes‘ und ‚Gebrauchtes‘. Generell gilt für Kleider: je heller sie sind, desto weniger ziehen sie Mücken an.

Die folgenden Tipps sollen Ihnen beim Neukauf und Einpacken helfen:

- **Schlafsack:** Nehmen Sie einen Schlafsack mit, der zur Not auch noch bei ein Grad minus warm gibt. Falls Sie einen neuen kaufen: Mit einer Mumienform, Kunstfaser gefüllt (trocknet schneller und isoliert auch noch, wenn er feucht ist), für Extremtemperaturen (bis minus 20° C oder mehr) können Sie später auch noch zu anderen Jahreszeiten in die Wildnis. Lassen Sie sich in einem guten Fachgeschäft beraten; eine gute Investition lohnt sich hier.
- **Kompressionssack:** Mit einem Kompressionssack lässt sich ein grosser Schlafsack in ein kleines Gepäckstück verwandeln.
- **Liegematte:** Gut eignet sich eine sog. ‚selbstaufblasende‘ Isoliermatte. Grösse 180x50cm. Aber auch eine etwas sperrige Schaumstoffmatte tut es.
- **Trekking-Rucksack:** Grundsätzlich ist es egal, wie Sie Ihre Ausrüstung nach Kanada transportieren. Ihr persönliches Gepäckstück werden wir vor dem Flug in die Wildnis in einen wasserdichten Rucksack umpacken.
- **Trekking-Schuhe:** Es soll sich um einen leichten, gut verarbeiteten Trekkingschuh - wenn möglich aus Leder - mit hohem Schaft handeln. Keine ‚steifen‘ Hochgebirgsschuhe kaufen!
- **Starke Hosen (‚Arbeiterhosen‘, ‚Trekkinghosen‘):** Jeans sind ungeeignet. Die Hosen sollten weitgeschnitten, dicht gewoben und nicht zu dunkel sein - all das hilft gegen Mückenstiche. Viele Aussentaschen -auch an den Beinen - sind praktisch. Es eignen sich auch neue oder gebrauchte Armeehosen oder eine Bauarbeiterhose.
- **Regenhose und -jacke:** Auf dem Markt werden viele Marken angeboten. Ein sog. atmungsaktiver zweiteiliger Regenanzug leistet gute Dienste. Kaufen Sie nicht das teuerste Produkt: der Regenanzug kann vom Wald und Feuer Spuren abbekommen.
- **Faserpelz-Pullover:** Wer noch keinen Faserpelz besitzt: Alle Kleidergeschäfte bieten heutzutage welche an. Faserpelzprodukte trocknen schnell und halten auch Nieselregen ab. Zur Not tut’s aber auch ein wollener Pullover (trocknet aber langsam und ist schwerer).
- **Socken:** Dicke, wadenlange Socken eignen sich am besten. Wer neue kaufen muss: ich persönlich stehe auf Rohner Trekking Socken. Die sind zwar teuer, aber echt gut. Es gibt aber auch hier gute Alternativprodukte.
- **Langärmlige Hemden:** Die Hemden sollen dicht gewoben, hell und nicht zu dünn sein. Sog. Baumfällerhemden aus Baumwolle eignen sich vorzüglich.
- **Unterwäsche:** Kurze Unterwäsche und T-Shirts aus Baumwolle. Lange Unterwäsche aus Seide/Wolle oder sog. funktionellem Material (Sportunterwäsche). Baumwolle wärmt und trocknet schlechter.
- **Fingerhandschuhe aus Leder:** Zum Kochen am offenen Feuer ziehen wir uns Arbeiterhandschuhe an. Sie sollten mindestens an der Innenfläche, noch besser aber ganz aus dickem Leder sein. Am optimalsten sind Schweisser -Handschuhe.
- **Taschenmesser:** Neben der normalen Klinge sollte noch mindestens eine Handsäge vorhanden sein. Sog. Überlebensmesser sind zu gross und unnötiger Ballast.
- **Teller und Tasse:** Nehmen Sie kein zerbrechliches Geschirr mit. Wenn Sie neues kaufen: emailiertes Geschirr ist für die Wildnis gut zu gebrauchen (man kann zur Not direkt damit kochen).
- **Trinkflasche:** Eine Flasche aus Metall (z.B. Sigg Alufflasche) eignet sich sehr gut (man kann direkt in der Flasche Wasser erhitzen, oder die Flasche als Bettflasche gebrauchen).
- **Armbanduhr:** Wenn Sie eine mit Zeiger haben, dann nehmen Sie diese mit.
- **Taschenlampe:** Gut eignen sich sog. Stirnlampen; andere tun es auch.
- **Medikamente:** Mittel gegen schwere Krankheiten werden für die ganze Gruppe mitgeführt. Nehmen Sie einen guten Mückenspray mit (z.B. Antibrumm forte).

- **Kosmetika:** Erlaubt sind ausschliesslich **parfümfreie** Artikel (z.B. von ROC)
- **Fotoausrüstung:** Vergessen Sie nicht, Ersatzbatterien, einen wasserdichten Beutel sowie genügend Filme mitzunehmen

Bringen Sie bitte kein Kofferradio o.ä. mit!!