

Checkliste Wochenend-Trekking-Tour Sächsische Schweiz Je nach Wetterlage sind bestimmte Anpassungen nötig

www.preptrek.de

- Schlafsack
- Isomatte
- Rucksack
- Schuhe
- Hose
- Geld-, Ausweis-, Krankenversicherungskartenaufbewahrung (am Körper)
- Jacke
- Socken
- Hemd langärmelig
- T-Shirt kurzärmelig
- Unterhosen, - hemd
- ggf. Handschuhe, Mütze, Halstuch
- Regenschutz
- Alurettungsdecke
- Aspirin (Kopfschmerz)
- Durchfallmittel
- Schmerzmittel
- Eisspray
- Mückenspray
- Mullbinden, Pflaster
- Blasenpflaster
- Jod-Tinktur (Desinfektion)
- Schere, Sicherheitsnadeln, Pinzette, Nähzeug, Zeckenzange
- Feuerzeug, Streichhölzer
- Essnapf (hitzebeständig, auch für Gaskocher geeignet) , Trinkgefäß, Besteck
- Wasserflaschen, ggf. Thermosflasche
- Falls Wasser aus der Natur: Desinfektionsmittel für Trinkwasser
- Plastiktüten für Müll, zum Verpacken
- ggf. Schreibzeug (Kugelschreiber, Bleistift, Block)
- Handy
- Fotokamera
- Taschenmesser
- Festes Seil / Strick (Wäscheleine)
- Landkarte
- Taschenlampe (Ersatzbatterien) / Stirnlampe
- (Ersatz-)Schnürsenkel
- Gaskocher, Gaskartusche
- Outdoorseife (biologisch abbaubar) oder hautverträgliches Desinfektionsmittel
- kleines Handtuch
- Zahnbürste / Zahnpasta
- Sonnenschutzmittel
- Waschlappen
- Klopapier (zweilagig, ungebleicht)
- Taschentücher
- Besonderes für's Private (bestimmte Medikamente?)
- Proviant

Trinkwasser-Quellen

Achtung! Manche Quellen sind nur „Quellchen“ und fließen mitunter nur saisonal bedingt. Unbedingt das Wasser abkochen oder desinfizieren/filtern. Alternative: Im „Zeughaus“ kann man sich Wasserflaschen auffüllen lassen.

www.preptrek.de

- Singeborn/ Bielatal (südlich von Rosental/Bielatal - ca. 7 km entfernt) ... südöstlich von Bad Gottleuba
- Hirschtränke am Großen Winterberg (ca. 5 km östlich von Krippenberg und ca. 9 km südlich vom Kirnitzschtal)
- Dto. Wurzelborn - etwas nördlicher als Hirschtränke
- [Friensteinflössl](#) (ca. 8 km östlich von Krippen / ca. 8 km südlich von Lichtenhain)
- Zschand: Queenwiesn (ca. 4 km südlich vom Kirnitzschtal / ca. 10 km östlich von Ostrau)
- Großer Zschand: Webergrotte (ca. 5 km östlich von Reinhardtsdorf-Schöna / ca. 10 km südlich vom Kirnitzschtal)
- Kirnitzschwasser aus dem oberen Flußabschnitt

Öffentliche Lagerfeuerplätze

<http://www.nationalpark-saechsische-schweiz.de/besucherinformation/sonstiges/feuerstellen/>

Übernachten / Boofen

<http://www.nationalpark-saechsische-schweiz.de/besucherinformation/sonstiges/freieubernachten/>

Tipps

- Genau kalkulieren, wieviel Liter Wasser man benötigen wird. Entweder alles mitschleppen oder zwischendurch Orte finden, wo man auffüllen kann. Pro Tag 2 Liter.
- Essen: es bewähren sich Müsliriegel, vorbereitete Haferflocken (z.B. Haferflocken mit Cranberries, Mandeln plus ggf. etwas Zucker; können mit Wasser gegessen werden, warm oder kalt; werden in Gefrierbeuteln transportiert), Schokolade, Nüsse.
- Motto: Je weniger Tragegewicht, desto besser. Man kann radikal die obige Liste reduzieren, muss dann aber auf Luxus verzichten. Ich benötige idR einen 80-Liter-Rucksack.
- Für Ungeübte oder für Trekker mit relativ neuen Schuhen kann es schnell zur Blasenentstehung kommen. Am besten vorher schon die anfälligen Stellen mit Blasenpflastern (billiger: normale Pflaster) o.ä. bekleben und gepolsterte Wandersocken tragen (typische Stellen: Hacken, kleiner und großer Zeh jeweils Außen).
- Weiteres auch in meinem Ebook „Abenteuer Elbsandsteingebirge“ bei Amazon.