



BUSHCRAFT & SURVIVAL EXPEDITION SCHWEDEN

REISEVORBEREITUNG



VERPFLEGUNG, UNTERKUNFT, EQUIPMENT & ANFAHRT

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung, mit uns das wundervolle Schweden zu bereisen. Wir sind stolz auf unsere Bushcraft und Survival Kanutour und freuen uns darauf, Zeit in der Natur mit dir zu teilen. Folgende Informationen sollen dich auf die Zeit mit uns bestmöglich vorbereiten. Viele Fragen zur Verpflegung, Unterkunft, Ausrüstung und Anfahrt werden wir dir hoffentlich ausreichend beantworten können. Auf unserer Webseite gibt es die Rubrik **FAQ**, hier findest du weitere häufig gestellte Fragen. Sollten dann noch Fragen offen bleiben, kannst du uns jederzeit per E-Mail oder telefonisch erreichen. Die aktuellen Kontaktdaten findest du auf unserer Webseite unter **Kontakt**.

Grundsätzlich freuen wir uns, wenn während der gesamten Kurszeit die Mobilfunkgeräte und andere elektronische Geräte aus bleiben. Lass dich gerne auf dieses „Experiment“ ein, es wird dir viel zurückgeben.

FÜR WEN IST DIE SCHWEDEN KANU EXPEDITION?

Du liebst es in Deutschland in der freien Natur zu sein, dann wird dich Schweden überwältigen. Eine wilde, offene Seenlandschaft mit tiefen Nadelwäldern, Sümpfen und Moos bedeckten Felsen. Diese Kanu- und Wander-Aktivreise ist eine ausgewogene Kombination aus Erholung und Wissensvermittlung. Dabei ist das Programm freiwillig, du kannst dir also deine Zeit selbst einteilen, wenn du mehr Erholung brauchst. Du solltest Wind und Wetter mögen und kontaktfreudig sein, da du mit anderen naturbegeisterten Menschen deine Zeit teilen wirst.

Suchst du also eine Mischung aus Naturerlebnis und Bushcraft und Survivaltraining, dann bist du hier genau richtig. Nebenbei kannst du auf strömungsarmen Gewässern Kanufahren lernen oder deine Techniken verbessern.



VERPFLEGUNG

Wir stellen während der gesamten Reise alle Lebensmittel zur Verfügung, wozu wir ausschließlich Lebensmittel aus ökologischem Anbau verwenden. Wenn das Wetter es

zulässt, werden wir jeden Tag gemeinsam über einer Feuerstelle kochen. Bei hoher Waldbrandstufe kochen wir auf Trangia Benzinkochern. Sollte das Wetter nicht mitspielen, haben wir eine große Plane, die wir über unserer Kochstelle aufspannen können, so dass wir vor der Witterung geschützt sind.

Zum Frühstück gibt es eine Auswahl an Müslis und gutem Brot, das sich hervorragend über dem Feuer rösten lässt. Je nach Witterung besteht das Mittagessen entweder aus einem am Morgen vorbereiteten Snack oder wir bereiten gemeinsam kalte Speisen oder eine warme Alternative zu. Das Abendessen wird eine schmackhafte, nahrhafte und warme Mahlzeit sein. Wenn du besondere Ernährungswünsche hast oder Veganer bist, setze dich bitte mit uns vorher in Verbindung, so dass wir auf deine Wünsche eingehen können.

Wir stellen eine gut bestückte Küchentonne bereit, mit Schneidbrettern, Messern und anderen nützlichen Gegenständen zum Kochen. Für den Einsatz bei offenem Feuer haben wir Edelstahltöpfe dabei.

Frisches Trink- und Waschwasser nehmen wir direkt aus dem See. Wir haben zwei große Kanister die wir in der Nähe der Schutzhütten aufstellen. Für den Hunger und Durst zwischendurch gibt es Tee, Kaffee, Milch, Zucker und Kekse. Gemeinschaftliche Waschsüsseln werden zusammen mit Schwämmen und Spülmittel, Seife und Bürste bereitgestellt.



REISEORT

Die Kanustrecke auf dem See Stora Gal, im Nationalpark Galskogen in Mittelschweden, ist ein absoluter Klassiker. Auf dem strömungsarmen See lässt sich perfekt das Kanufahren erlernen. Das Festland ist geprägt von typischen Fichtenwäldern und Moos bewachsenen Steinen und lädt ein, Tageswanderungen in das Landesinnere zu unternehmen.

Der Nationalpark stellt große hölzerne Schutzhütten zur Verfügung. An jeder Schutzhütte ist eine Feuerstelle als zentralem Punkt, an dem wir zusammenkommen, kochen oder uns aufwärmen können. Genügend Feuerholz liegt an jeder Hütte. Bis zu drei Personen können

in der offene Schutzhütte am Lagerfeuer übernachten. In der Nähe der Hütten ist genügend Platz, um unsere Zelte aufzuschlagen.

Eine Komposttoilette steht in der Nähe des Lagerplatzes zur Verfügung. Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, haben wir unsere große Plane, unter der wir ein wärmendes Lagerfeuer entfachen können.

Bitte bringe zum Übernachten dein Zelt, deine Hängematte oder dein Tarp mit. Alle weiteren Infos zur benötigten Ausrüstung findest du weiter unten in unserer Checkliste.



ABLAUF

Am Anreisetag treffen wir uns ab 16.00 Uhr an unserer Hütte in der Nähe des Informationspunktes des Nationalparks. Bitte rufe uns an, wenn du angekommen bist, dann holen wir dich ab. Wenn du früh genug ankommst, kannst du dir ein Zimmer im Haus sichern, ansonsten gibt es die Möglichkeit in der Nähe des Hauses dein Zelt aufzuschlagen. Den ersten Abend nutzen wir, um gemeinsam zu essen und uns kennen zu lernen. Morgens nach einem gemeinsamen Frühstück, werden wir unsere Sachen packen und die Ausrüstung und Kanus zur Ablegestelle an den Stora Gla bringen. Nach der Sicherheitsunterweisung und einer kleinen Probefahrt mit den Kanus geht es dann los in die Natur Schwedens.

Nach einer zwei- bis dreistündigen Fahrt legen wir an der ersten Schutzhütte des Nationalparks an. Hier können wir etwas essen und die Natur entdecken. Abends wird zusammen an einem gemütlichem Lagerfeuer gekocht. Hier ist auch Zeit, sich über die Karte des Nationalparks zu beugen, um die nächsten Tage zu besprechen.

Diese Reise ist ein Mix aus Wissensvermittlung und Erholung und wird beidem gerecht. Wir bieten jederzeit die Möglichkeit, Themen aus den Bereichen Bushcraft und Survival in der Natur Schwedens praktisch und theoretisch zu lernen. Dafür treffen wir uns zur verabredeten Zeit und werden das alte Wissen der Naturvölker lernen und praktisch üben. Wenn du merkst, dass du mehr Zeit für dich in der Natur brauchst, dann kannst du jederzeit alleine oder mit anderen Teilnehmern der Reise, deine eigenen Aktivitäten starten und auf Erkundungstour gehen. Abends treffen wir uns immer am Lagerfeuer, kochen zusammen und tauschen das Erlebte aus.



Hier zeigen wir dir die möglichen Themen, welche du auf dieser Reise mit uns lernen kannst. Du kannst jederzeit in Absprache mit der Gruppe andere Schwerpunkte legen und so deine Reise individuell gestalten.

Das Buchcrafting und Survival Expedition Grundwissen

- Was ist Bushcrafting und Survival – die Geschichte früher und heute
- Grundlagen der Messer-, Säge- und Axttechniken
- Orientierung mit und ohne Kompass
- Feuer entfachen ohne Feuerzeug
- Erste Hilfe im Outdoor Kontext
- Auswählen und Verwenden einer Plane
- Improvisierte Unterkünfte aus Naturmaterialien
- Nützliche Werkzeuge aus Naturmaterialien herstellen
- Grundwissen der Wasseraufbereitung
- Identifizierung der nützlichsten Pflanzen und Bäume
- Verhalten bei gefährlichen Tieren
- Ausrüstungswahl beim Wandern
- Richtige Kleidung und das 3-Lagen-Prinzip

Kanutechniken und Allgemeine Sicherheit

- Effiziente Paddelschläge für unterwegs
- Effiziente Dreh- und Steuerhübe
- Die Fähigkeit, als Team in einem Boot zu fahren
- Einführung in das Solo-Paddeln
- Befahren offener Gewässer
- Verstehen des Wetters – insbesondere des Windes
- Umgang mit Kentern – Strategien zur Selbstrettung
- Die Kunst des Portierens (das Umtragen des Kanus bei Hindernissen)
- Persönliche Ausrüstung für Kanufahrten
- Notfallausrüstung für Kanufahrten (und deren Verwendung)

Der Aufbau eines Survival und Bushcrafting Lagers

- Auswahl und Organisation eines geeigneten Lagerplatzes
- Auswahl der Kochausrüstung für das Wandern und Kanufahren
- Auswahl von Speisen und Zusammenstellung von Menüs für Kanufahrten und Wanderungen
- Lagerfeuerkochen
- Backöfen aus Naturmaterialien bauen
- Konstruktion von Kochstellen aus natürlichen Materialien
- Die „Leave No Trace“ Strategie – keine Spuren vom Lager und Feuer hinterlassen

AUSRÜSTUNG

Die folgenden Artikel werden von uns zur Verfügung gestellt:

Kanuausrüstung Auf dieser Reise werden die Kanus, Schwimmweste und Paddel, eine Ausrüstungstonne sowie ein wasserdichter Sack für deine Kleidung bereitgestellt. In unseren großen kanadischen Kanus haben zwei Personen Platz. Entweder du fährst mit deinem Freund oder Freundin oder du teilst dir ein Boot mit einem anderen Reisetilnehmer.

Tarp - Schutzplane Die Plane ist eine wasserdichte Folie, die dich vor Wind und Regen schützt. Du wirst im Laufe des Kurses lernen, wie man eine Plane richtig aufspannt und sich bequem für die Nacht einrichtet.

Feststehendes Schnitzmesser Jeder Teilnehmer erhält ein Morakniv Companion Heavy Duty MG Messer, das du am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen kannst. Teilnehmer unter 18 Jahren können keine Schneidwerkzeuge aus dem Kurs mitnehmen, es sei denn, es gibt einen Erziehungsberechtigten, der das Messer nach Abschluss des Kurses in Empfang nehmen kann.

Feuerstahl Für jeden Teilnehmer haben wir ein Set von verschiedene Feuerstählen, um das Entfachen eines Feuerst auf verschiedene Arten üben zu können. Diese Ausrüstung ist am Ende des Kurses wieder abzugeben.

Kochausrüstung Auf dieser Reise werden wir, wenn möglich, am Feuer zusammen kochen. Hierfür stellen wir die Ausrüstung zur Verfügung, die wir für die Zubereitung der Mahlzeiten benötigen. Dazu gehören Kochtöpfe, Rührschüsseln, Utensilien, Messer, und Schneidebretter.

Wir haben auch sehr gut sortierte Erste-Hilfe-Sets, für deine Sicherheit auf dieser Reise immer griffbereit.

Wenn du während des Kurses ein Mobiltelefon verwenden möchtest, nimm bitte Rücksicht auf die anderen Mitglieder der Gruppe und schalte es in den stummen Modus.



CHECKLISTE FÜR KLEIDUNG UND AUSRÜSTUNG

Diese Bekleidungs- und Ausrüstungsliste soll dir helfen, zu entscheiden, welche Gegenstände du auf diese Reise mitbringen musst. Wenn du die passende Ausrüstung zusammengestellt hast, wird deine Erfahrung in der Natur in Schweden angenehmer und du kannst dich mehr auf das Lernen und erholen konzentrieren.

Alle grün markierten Punkte sind für diese Reise unerlässlich. Alle anderen Ausrüstungsgegenstände sind Empfehlung. Gerade am Anfang muss du nicht alles neu kaufen. Es gibt einige recht kostengünstige Armee-Restbestände, die allesamt eine sehr gute Qualität haben. Du kannst dir natürlich auch Gegenstände von deinen Freunden oder Nachbarn ausleihen. Zu einigen Ausrüstungsgegenständen, geben wir dir eine Empfehlung. Dieses Equipment und diese Marken sind bei uns seit Jahren im Einsatz und haben sich bewährt.

Bitte beachte, dass wir auf unserer Reise keine Möglichkeit haben, elektronische Geräte aufzuladen.

GRUNDSCHICHT

Was du direkt auf der Haut trägst, hängt natürlich vom jeweiligen Wetter ab. Im Hochsommer kann es ausreichen, ein T-Shirt zu tragen, aber wenn du im Frühjahr oder Herbst an einem Kurs teilnimmst, ist es ratsam, beispielsweise eine Thermoschicht aus Wolle dabei zu haben. Auf diese Weise bist du gut vorbereitet, wenn es kälter wird.

Empfehlung: Oberteil: Zip Turtleneck 200, Hose: Brynje Wool Thermo Hose Lang mit Verstärkung am Knie

MITTELSCHICHT

Diese sollte stabil, warm und bequem sein. Ein Pullover wird hier ausreichen.

ÄUSSERE SCHICHT

Diese Schicht muss wasserdicht und winddicht sein. Gedeckte, natürliche Farben erhöhen die Chancen, die Tierwelt besser beobachten zu können.

HOSE

Leichte, schnell trocknende Hosen aus einem Baumwoll-Synthetik-Gemisch sind am besten. Jeans sind nicht geeignet, da sie kalt werden und langsam trocknen.

Empfehlung: Fjällräven Vidda Pro G1000

SCHUHWERK

Schuhe sollten stabil sein, dem Knöchel Halt geben und eine griffige Sohle besitzen. Es ist sehr nützlich, ein leichtes Paar Stiefel oder Turnschuhe für trockene Wetterbedingungen sowie wasserdichte Stiefel bei schlechtem Wetter mitzubringen. Bei nassen Bedingungen kannst du auch wasserdichte/ atmungsaktive Socken in trockenen Wanderschuhen tragen.

KOPFSCHUTZ

Du kannst gerne einen eine Sonnenhut mitbringen, wenn du leicht einen Sonnenbrand bekommst.

WOLLMÜTZE

Die Temperatur kann zu jeder Jahreszeit plötzlich fallen, und in Verbindung mit Feuchtigkeit kann es ziemlich kühl werden. Eine Wollmütze kann zu deinem Schlafkomfort beitragen, wenn du draußen unter dem Tarp schläfst oder am Tag länger stehst.

SCHLAFSACK

Bitte bringe einen zur Außentemperatur passenden Schlafsack mit. Wenn du einen kaufst, entscheide dich für einen, der für einen Wärmebereich über deiner erwarteten Temperatur ausgelegt ist. Du kannst ihn immer noch öffnen oder als Bettdecke verwenden, wenn er zu warm ist.

Empfehlung: Bundeswehr gebraucht: Sommerschlafsack Tropen und Winterschlafsack Defence 4

LEICHTES ZELT ODER EINE ÄHNLICHE UNTERKUNFT

Du solltest ein Zelt mitbringen, in dem du die Nacht deiner Ankunft verbringen kannst. An den anderen Abenden hast du die Möglichkeit, unter der von uns bereitgestellten Plane zu schlafen.

GORE-TEX / ATMUNGSAKTIV BIVI-BAG

Du benötigst eine Biwicksack (Biwibag), da wir Schutzhütten bauen werden, in denen wir uns während der Woche aufhalten. So bleibt dein Schlafsack trocken und du wirst vor Wind geschützt. Bitte stelle sicher, dass dieser aus einem atmungsaktiven Gore-Tex oder ähnlichem Material hergestellt ist. Es gibt einige recht kostengünstige Armee-Restbestände, die allesamt eine sehr gute Qualität haben.

Empfehlung: GORE-TEX Bivy Sack Oliv von Carinthia (Bundeswehr – gebraucht)

ISOLIERENDE SCHLAFMATTE

Du kannst den wärmsten Schlafsack haben, aber ohne eine isolierende Matte unter dir spürst du, wie deine Körperwärme vom kälteren Boden abgeleitet wird.

Empfehlung: Isomatte der holländische Armee aus Polyethylen Schaum

TAGESRUCKSACK

Für unsere Touren im Wald brauchst du einen komfortablen Rucksack, der idealerweise

einen komfortablen Beckengurt hat. Dieser sollte in etwa eine Fassungsvermögen von 40 Litern besitzen. Hier kannst du dann Essen, Wasser, Jacke, Kopflampe und andere Gegenstände transportieren, die du bei einer Tour in unseren Wald benötigen wirst.

Empfehlung: Karrimor SF Sabre 45

BECHER & ESSGESCHIRR

Bitte bringe geeignete Utensilien zum Essen und einen Becher mit. Eine gute Kombination ist die Nato- oder US-Feldflasche mit Becher und Hülle. Dies ist völlig ausreichend und hält die Dinge einfach, aber du kannst natürlich dein eigenes System mit-bringen.

UHR

Wir werden Euch zu bestimmten Zeiten bitten, für Vorträge oder Mahlzeiten pünktlich an einem bestimmten Ort zu sein und wir können nicht auf jemanden warten, der nicht pünktlich ist.

WASSERFLASCHE (1 Liter) x 2

KLEINES ERSTE-HILFE-KIT UND PERSÖNLICHE MEDIZIN

Unser Personal hat jederzeit schnellen Zugriff auf eine gute Erste-Hilfe-Ausrüstung. Du musst jedoch ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Pflastern und persönlichen Medikamenten wie Kopfschmerztabletten, Lesebrillen / Kontaktlinsen, Inhalatoren usw. mitbringen.

WASCHSATZ & HANDTUCH

Bitte bringe deine eigenen kosmetischen Artikel mit, beachte jedoch, dass deine verwendete Seife vollkommen biologisch abbaubar sein muss. Es gibt Kombinationsprodukte die für Haut, Haare und zum Spülen geeignet sind.

GUTER INSEKTENSCHUTZ

Dir werden Zecken und Mücken begegnen, und ein gutes Abwehrmittel ist die erste und beste Verteidigungsmöglichkeit.

SIGNALPFEIFE

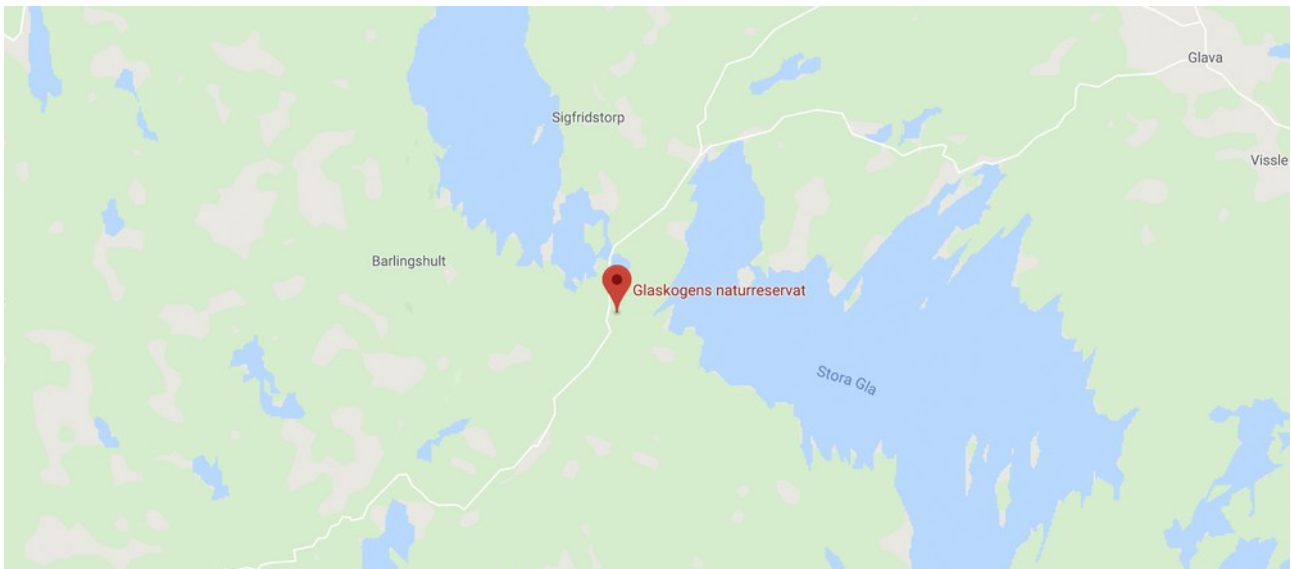
Ein wertvolles Werkzeug für den Fall, dass du verloren gehst, und ein Gegenstand, den du während deines Aufenthaltes jederzeit bei dir haben solltest.

WASSERDICHTES NOTIZBUCH UND BLEISTIFT

Wir geben dir in unseren Kursen viele Informationen, die du mit einem Notizbuch festhalten kannst.

KOPFLAMPE MIT FRISCHEN BATTERIEN & ERSATZBATTERIEN

Dies ist ein sehr wichtiger, aber oft vergessener Ausrüstungsgegenstand. Unter dem Dach der Bäume kann es überraschend dunkel werden. Daher kann es nicht nur unbequem sein, sich ohne Licht zu bewegen, sondern auch gefährlich. Eine Stirnlampe ist notwendig, damit deine Hände für andere Aufgaben frei sind.



ANFAHRT

Die Anreise zu unserem Camp in Schweden ist selbstorganisiert und nicht im Preis inbegriffen. Die Anfahrt ist mit dem PKW am einfachsten. Es gibt mehrere Möglichkeiten, mit der Fähre nach Schweden überzusetzen. Bitte schaue bei dem Fähranbieter Scanlines unter www.scandlines.de vorbei und such die passende Verbindung für dich heraus. Wenn du Fragen hast, kannst du dich jederzeit bei uns melden.

Bist du am Zentrum des Nationalparks Glaskogen angekommen, kannst du uns anrufen, dann holen wir dich dort ab. Wir freuen und auf dich.

- Campleitung der Wildnischule Lupus in Schweden : +49 17622953090

Adresse des Informationszentrums des Glaskogen Nationalparks

- Lenungshammar, 670 20 Glava, Schweden
- G959+27 Glava, Schweden
- Internettadresse: www.glaskogen.se
- Telefonnummer: +46 570 440 70