

# Hochschulsport der Humboldt Universität

## Exkursion: Wildcampen & Wandern – 7 Tage in den Wäldern Schwedens

### Kursleitung

Philipp Leuschner (Wildnispädagoge & Naturbegleiter, Meditations- & Yogalehrer, Sozial- und Kulturanthropologie, B.A.)

<https://philippleuschner.de/>

Mail: [kontakt@philippleuschner.de](mailto:kontakt@philippleuschner.de)

### Kursbeschreibung

Wir begeben uns auf eine gemeinschaftliche Reise mitten in die Wälder Südschwedens. Wir sind mit einfachen Mitteln unterwegs und haben alles dabei, was wir für 7 Tage brauchen. Wir wandern durchs Gelände, auch abseits der Wege, und campen wild. Dabei geht es nicht ums Strecke machen, sondern um die tiefe Naturerfahrung und das Leben von Gemeinschaft.

Täglich befinden wir uns an einem der vielen Seen in der Region, wo wir unser Trinkwasser filtern und uns und unsere Kleidung waschen.

An Pausentagen üben wir uns in Wildnisfertigkeiten, z.B.: Bau eines Unterstands aus Naturmaterialien, Identifikation von Tierspuren, Nutzung von Wildpflanzen, Techniken zum Feuermachen (niedrige Waldbrandgefahrenstufe vorausgesetzt), Achtsamkeit in der Natur. Die genauen Inhalte werden anhand der Begebenheiten vor Ort und der Gruppe entschieden.

Die letzte Nacht vor der Rückfahrt verbringen wir auf einem großen Campingplatz, der mit Sanitäreinrichtungen und einem Kiosk ausgestattet ist, wo wir Duschen nutzen können.

Alle Teilnehmenden erhalten vor Abfahrt eine Packliste für Verpflegung und Camping-Ausrüstung, die auf eigene Kosten mitzubringen sind.

### Voraussetzungen

- Ausrüstung: Camping-Equipment inkl. Trekking-Rucksack, Zelt & Schlafsack, idealerweise auch Wasserfilter, Gaskocher & Topf
- moderates Fitness-Level, um 15 kg oder mehr an Gepäck tragen zu können und ca. 10 km pro Tag im Wald laufen zu können (die Route kann bei Bedarf angepasst werden und es gibt auch Pausentage)

- die Bereitschaft 7 Tage lang mit einer Gruppe nur draußen zu sein, auf uns selbst gestellt, und ohne sanitäre Einrichtungen
- die Bereitschaft 7 Tage lang sehr einfaches veganes Essen zu sich zu nehmen und selbst gefiltertes oder abgekochtes Seewasser zu trinken

### **Zusätzliche Kosten**

- Reise nach Schweden und zurück
- eine Nacht auf dem Campingplatz „ Sörsjöns-Camping & Holiday Village“
- Lebensmittel für 7 Tage

**Treffpunkt:** Sa, 31.08., 12:00 Uhr vor dem Haupteingang des Bahnhofs Norrköping Central

**Ende:** Fr, 06.09, 17:00 Uhr am Bhf Norrköping C

### **An- und Abreise**

Umgehend nach Kursanmeldung sollte

Hier bietet sich der direkte Nachtzug von Berlin Hbf nach Norrköping C und zurück an (Sitzplatz oder Liegewagen). Der Kurs ist zeitlich abgestimmt auf die An- und Abreise mit dem Snalltaget-Nachtzug: <https://www.snalltaget.se/en>

Alternativ zum Snalltaget gibt es über [www.sj.se/en](http://www.sj.se/en) einen zweiten direkten Nachtzug.

Alternativ bietet sich die Fahrt mit dem Flixbus an, diese dauert je nach Verbindung 17 Stunden (Ankunft 16 Uhr) bzw 20 Stunden (Ankunft 6 Uhr morgens).

### **Vorgespräch**

Ein verbindliches 90-minütiges Vorgespräch findet statt per Zoom, sobald der Kurs ausgebucht ist bzw. spätestens in der Woche vom 29.07. - 04.08.24. Wir stellen uns kurz vor und besprechen den Kurs und die Reise.

### **Sicherheit und medizinische Versorgung**

Die Notrufnummer für Krankenwagen, Feuerwehr und Polizei in Schweden lautet 112.

Der Kursleiter verfügt über ein Erste-Hilfe-Paket. Ein kleineres Erste-Hilfe-Paket sollten alle Teilnehmenden selbst mitbringen.

Um Notrufe abzugeben, verfügt der Kursleiter über ein Handy und eine Powerbank, um das Handy mehrmals aufladen zu können. Sollte dieses Handy ausfallen, können Handys der Teilnehmenden aufgeladen und genutzt werden, um Hilfe anzufordern.

Die Netzabdeckung in Schweden ist in der geplanten südlichen Reiseregion in der Regel gut. Im Wald ist das Netzwerk natürlich etwas schwächer als in der Stadt. Laut der Landkarte der Firma telia zur Netzwerkabdeckung in der Region ist eine 3G-Signalstärke vorhanden:

<https://www.telia.se/privat/support/tackningskartor> Mit deutschen Providern könnte das Netz jedoch etwas schwächer sein.

Die Region Östergötland ist keine extrem abgelegene Region, man trifft gelegentlich auf andere Urlauber und Wanderer. Die Gruppe befindet sich auf den Wanderungen maximal nur wenige Kilometer von der nächsten befahrbaren Straße, zu der ein Krankenwagen kommen könnte. Die

Provinzhauptstadt Norrköping ist 30 – 45 Minuten Autofahrt entfernt, hier befinden sich mehrere Krankenhäuser.

## **Packliste**

### **Lebensmittel (knapp 7 kg)**

500 - 750g Wurzelgemüse (Kartoffeln, Süßkartoffeln, Möhren, Pastinaken, ...)  
500g weißer Reis o. Hirse  
500g Linsen, rot o. gelb  
1 Zwiebel  
1 kg Haferflocken  
2,5 kg Nüsse  
1 kg Trockenfrüchte  
500 g Nussmus nach Wahl (nicht in Glas, umgefüllt in Tupperdose/ Plastik)

### **Equipment (je nach Ausrüstung 8 kg oder mehr)**

Großer Rucksack  
Schlafsack, ggf. Inlett  
Zelt oder Tarp+Mückennetz  
Kleidung: 1 Jacke, 1 lange Hose, 1 Pulli, 1 kurze Hose, 3 T-Shirts, 3 Paar Trekkingsocken, 1 Set Thermounterwäsche, Unterwäsche, (Außenschichten robust und sollten Funken vom Lagerfeuer abbekommen dürfen. Untere Schichten idealerweise Merinowolle gegen Geruchsbildung)  
Sonnenhut  
Mütze  
dünner Schal  
Handtuch  
Regencape, ggf. Regenhose  
ggf. Sonnencreme  
persönliche Hygieneartikel (bitte unbedingt nur absolut biologisch abbaubare Seife und Zahncreme)  
Mini 1. Hilfe-Set: Pflaster, Pinzette, Nadel gegen Splitter (am besten Sicherheitsnadel), ggf. Schmerzmittel wie Ibuprofen  
Wasserfilter  
Gaskocher & Topf  
Schale, Becher, Löffel  
Wasserflaschen Gesamtvolumen 1,5l  
Messer (am besten robust, mit feststehender Klinge)  
Feuerstahl  
Krankenversicherungskarte  
Impfpass  
Personalausweis oder Reisepass  
Handy & Aufladekabel, ggf. Powerbank (das Handy im Wald bitte nur in Ausnahmesituationen oder in Notfällen benutzen)  
Ggf. bei Interesse, wenn vorhanden: Trekking-Stöcke, Kompass, Handsäge, Handbeil

→ bitte keine extra Gegenstände mitbringen, die nicht wirklich gebraucht werden