

Westsibirien im Winter 2008 Pack- und Proviantliste

Bekleidung

Außenschicht:

2 Winterjacken, Regenjacke (winddicht/schneeabweisend), Fleecejacke;
3 Hosen (größenmäßig zum übereinanderziehen), Schneehose (isolierend/schneeabweisend),
Regenhose (winddicht/schneeabweisend), Gamaschen (Tatonka).

Innenschicht:

2 Pullover, 2 T-Shirts, langes Unterhemd; 2 lange Unterhosen, 5 Unterhosen;
6 Paar Wollsocken, 3 Paar Zehenspitzenwärmer (abgeschnittene Socken);
2 Zeitungen (alternativer Kälteschutz).

Schuhe:

Wanderschuhe (Meindl Air Revolution 2.0), Winterschuhe (Kamik G Force, mit herausnehmbaren Innenschuhen),
*Winterstiefel (Antis Iceland, mit herausnehmbaren Innenschuhen und Vlieseinlagen), Schlafschuhe.

Kopf und Hände:

2 Halstücher, 3 Schals, Wollmütze, *Schapka, Basecap (für Überbrückungsfahrten),
2 Sturmhauben (eine als Mundschutz verwendet), Räuberamaske (für Freilandübernachtungen);
3 Paar Fingerhandschuhe (Fleece, gestrickte, gefütterte), Wollfäustlinge (gestrickte),
Expeditionsfäustlinge (Jack Wolfskin Texapore, mit herausnehmbaren Innenhandschuhen).

Ausrüstung

Übernachtung:

Zelt mit Bodenplane (Wechsel Pathfinder, für 1 Person), 2 große Schutzplanen, Isomatte; Winterschlafsack (Ajungilak
Kompakt Shelter Winter, geeignet bis -15°C), Sommerschlafsack (Ajungilak Igloo, geeignet bis +5°C).

Kochen und Essen:

Benzinkocher mit Hitzereflektor (MSR Wisperlite 600, Pumpe versagt ab -25°C, Flasche leckt ab -30°C),
3 3/4 Liter Benzin (Coleman, versehentlich zu viel, Kalkulation für 3 Wochen: 1 1/2 Liter + Reserve);
*Gaskocher (Primus, für Kochaktionen im Zelt oder bei Ausfall des Benzinkochers), *2 Gaskartuschen
(Primus, je 230 g); *Esbitkocher mit 3 Packen Esbit (wenn alles andere versagt...);
4 Feuerzeuge, Streichhölzer, 3 dicke Kerzen (für Zelt-/ Lagerplatzbeleuchtung), 3 Wachsackelpötte (für helle
Lagerplatzbeleuchtung), *Wachs (zum besseren Entfachen eines Feuers), *1/2 Fackel, LED-Taschenlampe (Attitude);
Kochschale mit Deckel (3/4 Liter), Plasteschale und Holztafel mit Tüte (zum Schnee sammeln/umverteilen);
Thermosflasche (1 Liter), kleines Brettchen, Messer, *Taschenmesser, Essbesteck, *Dosenöffner, *Filtertüten;
Dreibeinhocker, *Beil.

Fotografie:

Spiegelreflexkamera (Revue BC2, ab -30°C zähe Verschlusszeiten bzw. überbelichtete Dias), Knippskasten (für
Schnappschüsse bis -20°C); 4 Objektive (20 mm, *28 mm, 35-70 mm, 135 mm), Belichtungsmesser,
2 Batterieadapter, Drahtauslöser, großes Stativ; 20 Diafilme (Kodak Elitechrome, 15x 100 ASA, 5x 200 ASA).

Reiseunterlagen:

Reisepass/Visum (mit Kopien), Auslandskrankenversicherung, Studentenausweis/Semesterticket,
Semesterzusatzticket, Bahncard 25; Geldtasche, Geldkarte, Geld (500 Euro + 4585 Rubel + 360 Kronen);
Feld-/Tagebuch, Notizzettel, Federtasche mit Schreibzeug, *Reisetaschenrechner; Wörterbuch (Russisch), Sprachbuch
(Kauderwelsch Russisch); Stadtpläne Helsinki, Sankt Petersburg, Moskau und Tallinn, Atlas Russland (zur allgemeinen
Reiseplanung), *Faltkarte Leningrader Gebiet, Kartenblätter Westsibirien (1:500.000), Kartenblatt Südschweden.

Sonstiges:

Digitalthermometer, Quecksilberthermometer, Zollstock, Kompass, Sonnenbrille, Sonnencreme,
1 1/2 Rollen Klopapier; Waschtasche mit Handtuch, Zahnbürste, Zahnpaste (blend-a-med bis -30°C problemlos
verwendbar!), Seife, Taschenspiegel, Rasierer, Bartschere, Nagelschere, *Pinzette, *Verbandszeug, *Reiseapotheke,
Fettcremes, Lippenfettstift, Papiertaschentücher, *Nähzeug, *Sicherheitsnadeln, *Klammern, *Schnur, *Gummis,
Klebeband, *Bürste und weiteren Kleinkram; 2 Bestechungs-/Gastschnäpse (je 100 ml Klarer).

Transport:

Wanderrucksack (Bergans Alpine Guide 50 Liter, Stauraum für Sommerschlafsack, Bekleidung, Kleinkram und wichtige
Unterlagen - auf Gepäckträger); Stoffrucksack (Stauraum für Wintersachen und spontan benötigte Dinge - am
Lenker); Packsack/Schutztüten (für Schlafsäcke und Isomatte), Gepäckriemen, Gepäckspanner;
2 Plasteflaschen (für je 1 Liter Wasser - am Vorderrad).

Fahrrad

"Berserker" (Rahmen: Kynast, Gewicht mit Gepäckträgern: 20 kg), Spikesreifen (Schwalbe Snow Stud);
Gepäcktaschen/Lenkertasche (Carradice Super C), Schloss, Radbeleuchtung, 2 Fahrradcomputer.

Werkzeug:

2 Luftpumpen, *Flickzeug, *Reifenheber, Speichenschlüssel, Ritzelabzieher, *Kettennieter;
Taschenmesser mit Zange, diverse Maulschlüssel, Imbusschlüssel, Schraubenzieher, *Eisensäge;
*Schleifpapier, *Zahnbürste (zum Kette putzen), Putzlappen, Schutzhandschuhe.

Ersatzteile und Hilfsmittel:

*Schlauch, Speichen, *Kette, *2 Bremsseile (vorn/hinten), *2 Achsen (vorn/hinten), diverse Kleinteile;
Kettenöl (Finish Line), *Schmierfett, *Talkum; *Schlauch-/Reifenflicken, diverse
Kabelbinder, *Draht, *Schnur, *Gummis, Pflaster, Isolierband.

Proviant

Kalkulation für 20 Tage:

früh: 2 kg Hafer, gemischt mit 800 g Rosinen, 500 g Butter; 20 Teebeutel;
abends: 1 1/2 kg Nudeln (+ 1 kg unterwegs nachgekauft), Tütensuppen (als Soßenersatz),
Kräuter, *Salz, 500 g Butter; 20 Teebeutel;
tagsüber: 1 1/2 kg Trockenobst mit Nüssen, 500 g Schokolade, 400 g Schokorosinen, Zwieback, Kekse (unterwegs
nachgekauft), Bonbons; 1 kg Dauerwurst (Knoblauchwurst/Salami), 500 g Schinkenspeck, Brot unterwegs gekauft;
Notreserve: *2 Fertigsuppen, *Kartoffelpulver.

Mit diesem Proviantplan bin ich gut durchgekommen - ich habe nicht abgenommen, durch die Rückfahrtmast sogar 1 kg zugenommen! Tipp: Brot vor dem Frieren in Scheiben schneiden, Schinkenspeck vor dem Frieren in kleine Stücke schneiden; fettige Wurst ist auch bei Frost teilbar; Butter besitzt ab -25°C die Konsistenz von Zartbitterschokolade...

Die mit * gekennzeichneten Gegenstände wurden während der gesamten Reise nicht benutzt/gebraucht.

Fahrrad und Gepäck brachten bei Abfahrt insgesamt 88 kg auf die Waage (hinten 64 kg, vorn 24 kg), bei Rückkehr insgesamt 75 kg (hinten 51 kg, vorn 24 kg). Der Verlust von 13 kg geht auf den verbrauchten Proviant und die leeren Wassertanks (2 Liter) zurück.

Bekleidungskonzept während der Radtour

Unterhose + 2 lange Unterhosen + Hose;
langes Unterhemd + T-Shirt + Pullover + Fleecejacke + weitere Jacke bei < -15 bis -20°C,
letztere meist nur als Fahrtwindschutz verkehrtherum angezogen;
1 Paar Socken + 2 Paar Zehenspitzenwärmer (abgeschnittene Socken) + Wanderschuhe;
Fleecefingerhandschuhe + Wollfäustlinge; Halstuch + Schal + Mundschutz + Wollmütze
- während der Fahrt bis -25°C vollkommen ausreichend (bei ruhigem Wetter);

am Lagerplatz ergänzt durch Schneehose (auch bei längeren Pausen), weitere Jacke (mit Kapuze),
gewechselte Winterschuhe (mit herausnehmbaren Innenschuhen, inclusive Sockenwechsel)
- bei Bewegung am Lagerplatz auch bei -35°C ausreichend (bei ruhigem Wetter).

Hinweis:

Die Temperaturgrenzwerte entsprechen dem persönlichen Optimum während dieser einen Reise und sind nicht ohne weiteres auf andere Unternehmungen oder Personen übertragbar. Es ist grundsätzlich wichtig, Schritt für Schritt eigene Erfahrungen zu sammeln, denn jeder hat ein anderes Kälteempfinden bzw. benötigt für bestimmte Körperbereiche (Füße, Hände, Gesicht...) effektiveren Schutz! Dieses Beispiel einer einfachen, aber wirksamen Bekleidungsstrategie, setzt zudem eine gewisse Adaption an die Kälte voraus (mindestens 3 Tage permanenter Aufenthalt im Freien) sowie die Vermeidung der "4 Faktoren des Frierens": Krankheit, Erschöpfung, Müdigkeit und Hunger (vor allem bei abgebauten Körperreserven).

Kontakt:

Richard Löwenherz
skymning@web.de