



**KNUT
REISEN**

Packliste „13 Tage Eistrekking – zu Fuß über den Baikalsee“:

- Reisepass (Migrationskarte bekommt man an der Grenze, bitte zusammen mit dem Pass aufbewahren!)
- Flugticket
- Gültige Auslandskrankenversicherung
- Kopien von allen wichtigen Dokumenten (getrennt aufbewahren!)
- Geld
- EC-Karte, Kreditkarte (besser als Reiseschecks!)
- Großer Rucksack oder große weiche Tasche mit zuverlässigem Reißverschluss (ca. 80 l)
- Tagesrucksack
- KEINE Hartschalenkoffer!
- Evtl. Mobiltelefon
- Fotoapparat
- Ausreichend Batterien und Akkus (entladen sich schnell in der Kälte)
- Sonnenbrille und/oder Skibrille
- Warme Mütze
- Lange (Thermo-) Unterwäsche (2 Paar: 1x dünner, 1x dicker)
- Einige Funktions-T-Shirts
- Sehr dicke Wollsocken (2 Paar), einige Trekkingsocken
- Warme Handschuhe (2 Paar, 1x dick und 1x dünn)
- Warme Kleidung (stellt Euch ein auf Temperaturen von -25°C bis +3°C)
- Winddichte, warme Winterjacke - oder Daunenweste in Kombination mit:
- Winddichte, gefütterte Kapuzenjacke (lang genug um die Nieren zu schützen)
- Winddichte, gefütterte Hose
- 1 Paar robuste Wanderschuhe (Leder oder Goretex)
- 1 Paar sehr warme Winterstiefel für die Abende
- Winter-Gamaschen sind sinnvoll!
- Umschnall-Spikes oder Trekkingsohlen mit Spikes (können auch vor Ort geliehen werden, 15 € Leihgebühr; oder der Guide schraubt Euch kleine Schrauben in die Sohle)
- 2 Pullover, Vlies- oder Polartexjacken
- Badeschlappen für Sauna / Hausschuhe
- 1 Handtuch (in den Hütten gibt es oft noch 1 Handtuch, und Unterlagen für Sauna werden gestellt)
- Wintertauglicher Schlafsack (Komfortbereich bis -25°C!!!, einige können vor Ort geliehen werden, 80 € Leihgebühr)



- Isomatte (vor Ort stellen wir zusätzlich noch eine dickere Schaumstoffmatte zur besseren Isolierung)
- Kleine Taschen- oder Stirnlampe (mit Ersatzbatterien)
- Thermosflasche
- Becher, tiefer Teller, Essbesteck und Taschenmesser
- Feuerzeug
- Bei Bedarf: Zucker, Salz, evtl. Kaffee (Russland ist ein Teeland – es gibt häufig nur Instant-Kaffee)
- Toilettenpapier (jeder sorgt für sich selbst)
- Reiseapotheke (v. a. für Verstopfung und das Gegenteil, Aspirin, Pflaster, Desinfektionsmittel, Verbandszeug)
- Persönliche Hygieneartikel
- Fettige Gesichtscreme kann gegen Kälte helfen (keine Feuchtigkeitscreme, reine Fettcreme)
- Sonnencreme, Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Biologisch abbaubares Duschgel
- Handwaschmittel für Klamotten
- Ohropax
- Spiele (Karten etc.)
- Reise- und Sprachführer

Ihr bekommt:

- Winddichte 2- bis 4-Mannzelte
- Gemeinschaftliches Küchenzelt mit Holzofen
- Wanderschlitten für Gepäck
- Essen und Trinken laut Programm (in Russland gibt es meistens nur Tee zum Essen)
- Gaskocher und Kochutensilien für die Gruppe
- Schlafsäcke und Isomatten sollten mitgebracht werden, einige können aber auch verliehen werden. Siehe oben!
- Trekkingstöcke

Gebt uns frühzeitig Bescheid, wenn Ihr einen der Schlafsäcke oder Isomatten möchtet: Wer zuerst kommt mahlt zuerst!

Beim Packen darauf achten:

- Es sollten mind. 2 Sets Klamotten dabei sein, damit man nasse Sachen wechseln kann

Literatur:

Dies sind Vorschläge zur Vorbereitung der Reise und zum Mitnehmen auf die Tour. Während des Trekkings sollte man sein Gepäck und die mitzunehmenden Bücher natürlich auf ein bestimmtes Maß beschränken!

- Sehr zu empfehlender Reiseführer: „Baikalsee“ von Heike Mall & Roger Just, am besten direkt per Mail bestellen über mail@baikalsee.net oder <http://baikalsee.net/Inhaltneu/Reisefuehrer/Inhalt.html>



- Weitere Reiseführer: z. B. Lonely Planet „Russia“, „Den Baikalsee entdecken“ vom Trescher Verlag
- Sprachführer Russisch
- „Kulturschock Russland“ (Reise Know-How) oder „Fettnäpfchenführer Russland“ (Conbook-Verlag)
- „Mein russisches Abenteuer“ von Jens Mühling

Speziell zum Baikal und zu Sibirien:

- „Ballade vom Baikalsee“: Begegnungen mit Menschen und Landschaften“ von Klaus Bednarz (aus den 90er Jahren, viele Bemerkungen zur schlechten Wirtschaftslage sind nicht mehr aktuell)
- „Östlich der Sonne – vom Baikalsee nach Alaska“ von Klaus Bednarz
- „Sibirisches Tagebuch“ von Gerd Ruge
- „Sibirien“ von Norbert Wein (umfangreiches Werk über Geografie, wirtschaftliche Entwicklung und Probleme)
- „Die Eroberung Sibiriens“ von W. Bruce Lincoln (umfangreiches populärgeschichtliches Werk)
- „Land der Schmerzen – Land der Hoffnung“ von Benson Bobrick (vergleichbar mit Lincoln, etwas sachlicher)
- „Die Schamanen“ von Hans Findeisen und Heino Gehrts (Darstellung des nordasiatischen Schamanentums, ergänzt durch Berichte, Märchen, Mythen)
- „Die Prinzessin von Sibirien“ von Christine Sutherland (Roman über die Dekabristin Maria Wolkonskaja und ihre Zeit)
- „Geliebtes Sibirien“ von T. von Stackelberg (Erinnerungen aus der Verbannung)

Und natürlich mangelt es in der russischen Literatur nicht an großen Schriftstellern, die aufzuzählen den Rahmen einer Packliste sprengen würde.