

Trekking-Camps Soonwald-Steig

## Tipps für die Übernachtung im Zelt-Lager: was Sie mitbringen sollten



Die Zelt-Lager liegen weit weg von Straßen und Orten.

Sie können im Zelt-Lager nichts kaufen.

Deshalb müssen Sie alles selbst mitbringen.

Denken Sie bitte besonders an diese Dinge:



### Buchungs-Bestätigung

Sie müssen Ihre Übernachtung im Zelt-Lager vorher buchen.

Sie bekommen eine E-Mail mit einer Bestätigung.

Bestätigung bedeutet:

Sie können im Zelt-Lager übernachten.

Die Bestätigung müssen Sie ausdrucken und mitbringen.

Die Mitarbeiter vom Zelt-Lager wollen Ihre Bestätigung sehen.

Ohne Bestätigung können Sie nicht im Zelt-Lager bleiben.

Bild: Lebenshilfe für Menschen mit  
geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers,  
Atelier Fleetinsel, 2013



## Wander-Karten

Sie müssen zum Zelt-Lager finden.

Dafür brauchen Sie eine Wander-Karte.

Es gibt eine sehr gute Karte vom Soonwald-Steig.

Die Karte heißt: Natur-Park Soonwald-Nahe.

Sie hat die ISBN-Nummer: 97 8-3-89 63 7-37 6-2.

Mit dieser Nummer können Sie die Karte kaufen.

Im Buch-Laden oder im Internet.

Die Karte kostet 21,90 Euro.

Sie können die Karte zum Beispiel hier online kaufen:

[Naheland-Touristik Shop \(bitte hier klicken\)](#).

Achtung! Die Seite ist in Schwerer Sprache.

Die Karte hat mehrere Blätter.

Sie können die Blätter einzeln kaufen.

Dann kosten sie weniger.

Sie wollen in das Zelt-Lager Ellerspring und Ochsenbaumer Höhe?

Dafür brauchen Sie Blatt 3.

Sie wollen in das Zelt-Lager Alteburg?

Dafür brauchen Sie Blatt 2.



## GPS-Gerät

Jeder Ort auf der Welt hat eine GPS-Nummer.

GPS ist eine Abkürzung von einem englischen Wort.

Man spricht das so: Tschì Pi Ess.

Die Nummer können Sie in ein Gerät eingeben.

Sie sehen auf dem Bild-Schirm einen Pfeil.

Der Pfeil zeigt in eine Richtung.

In diese Richtung müssen Sie laufen.

Dann kommen Sie am richtigen Ort an.

Mit der Nummer vom Zelt-Lager können Sie so das Zelt-Lager finden.

Vielleicht haben Sie kein eigenes GPS-Gerät.

Sie können ein Gerät ausleihen.

Sie können zum Beispiel hier ein GPS-Gerät ausleihen:

Kur- und Tourist-Information Bad Sobernheim

Bahnhofstraße 4

55566 Bad Sobernheim

Telefon: 0 67 51 – 81 24 1

Sie können zum Beispiel hier ein GPS-Gerät ausleihen:

Tourist-Information Bingen

Rheinkai 21

55411 Bingen am Rhein

Telefon: 0 67 21 – 18 42 05

### **Außerdem brauchen Sie:**

#### **Kleidung und Regen-Schutz**

Bitte bringen Sie Kleidung für jedes Wetter mit.

Es kann auch im Sommer im Soonwald regnen.

Sie brauchen zum Wandern:

- eine Regen-Jacke
- eine Regen-Hose
- und natürlich Wander-Schuhe.





## Zum Schlafen

Zum Schlafen im Zelt-Lager brauchen Sie:

- ein Zelt,
- einen Schlaf-Sack,
- ein Kopf-Kissen,
- eine Iso-Matte.



Für Ihr Zelt brauchen Sie Heringe.

Heringe sind lange Haken aus Metall.

Mit den Heringen machen Sie Ihr Zelt am Boden fest.

Bitte bringen Sie lange Heringe mit.

Der Boden ist sehr weich.

Mit kurzen Heringen hält das Zelt nicht.



## Zum Essen und Trinken

Es gibt im Zelt-Lager kein Trink-Wasser und keine Gaststätte.

Sie müssen Essen und Trinken selber mitbringen.



Das können Sie auch noch gut gebrauchen:

- eine Trink-Flasche oder eine Thermos-Kanne,
- Besteck und Geschirr,
- Töpfe,
- ein Dosen-Öffner,
- ein Feuerzeug,
- ein Grill-Rost,
- ein Taschen-Messer,
- ein Wasser-Kanister,
- Müll-Beutel,
- ein Wasser-Filter,
- ein Gas-Kocher.

### Zum Waschen

- Zahn-Bürste und Zahn-Pasta,
- Seife und Hand-Tuch,
- Klo-Papier,
- Feucht-Tücher.

Auf der Packung mit den Feucht-Tüchern muss stehen: biologisch abbaubar.



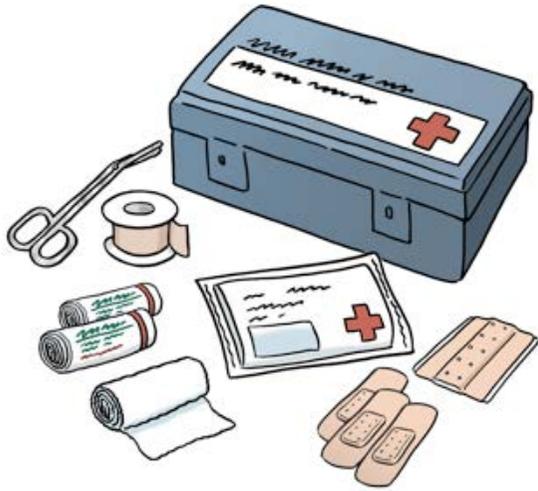


Bild: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers,  
Atelier Fleetinsel, 2013

### Für den Not-Fall / für Ihre Gesundheit

- Ihre Medikamente,
- Verbands-Zeug,
- Mücken-Schutz,
- eine Zecken-Zange,
- Sonnen-Creme,
- Handy,
- Telefon-Nummern von Polizei und Rettungs-Dienst,
- Ihren Personal-Ausweis.

### Damit Sie sich zurechtfinden

- ein GPS-Gerät,
- Wander-Karten,
- Handy mit einer App mit Wander-Karte,
- ein Fern-Glas,
- einen Kompass,
- ein Buch mit Infos über den Wander-Weg.





## Weitere Ideen

- Bücher,
- Spiele,
- Gitarre,
- Lied-Texte,
- Taschen-Lampe oder Stirn-Lampe,
- Batterien,
- Kamera.