



Liebe Pfadis, liebe Eltern

Auch dieses Jahr führen wir (die Abteilungen Eschenberg und Bubenberg) am 23. März 2024 wieder die JP-P-OP-Wanderungen durch. Sie sind Teil der JP/P/OP-Abzeichen, welches du erhältst wenn du erfolgreich die Prüfung (finden dieses Jahr am 07. September statt) und die dazugehörige Wanderung absolviert hast. Das Ziel der Wanderung ist es, in einer Gruppe die vorgesehene Distanz zu wandern, gemeinsam das Ziel zu erreichen und am Ende stolz zu sein auf sich selbst 😊.

Es werden folgende Distanzen gewandert:

JPs (Jungpfadis): 20 Leistungskilometer

Ps (Pfadis): 35 Leistungskilometer

OPs (Oberpfadis): 50 Leistungskilometer

(Leistungskilometer sind nicht reine Kilometer, denn auch die Steigung und das Gefälle sind hier einberechnet!)

Hoi-Zeme: 09.00 Uhr Parkplatz Friedhof Rosenberg in Winterthur

Tschau-Zeme: JP: 12.30 – 14.00 Uhr Bertschikon (Bogwiesstrasse 3, 8543 Bertschikon/
<https://goo.gl/maps/kNSMyHfn2VM1CXK16>)

P: 16.00 – 18.00 Uhr Bahnhof Kollbrunn

OP: 20.00 – 22.00 Uhr Breite (Parkplatz Minigolf) in Winterthur

Mitnehmen:

- Wanderschuhe/ Trekkingschuhe/ gute Turnschuhe (siehe unter „Tipps und Tricks“) - in einem guten Rucksack:
 - o Regenhose und Regenjacke, evtl. Schirm
 - o Sonnenschutz (Hut, Brille, Sonnencreme)
 - o kleiner Znüni (Details siehe „Tipps und Tricks für den Marsch“ weiter unten im Dokument)
 - o genügend Wasser / Tee (kein Ice Tea, Cola usw.)
 - o Becher, Löffel, Sackmesser
 - o evtl. Ersatz T-Shirt/Socken
 - o allfällige Medikamente
 - o wer will: Winterthurer Karte 1:25000 (Blatt 1072) und Kompass
- OPs: Hausschlüssel, Taschenlampe

1. Allgemeine Informationen

Die Route führt uns durch folgende Gegend:

JPs: Rosenberg – Seuzach – Rickenbach – Bertschikon

Ps: ab Bertschikon weiter nach Schottikon – Waltenstein – Kollbrunn OPs:
ab Kollbrunn weiter nach Brünggen – Billikon – Eschenberg – Breite

- 🚚 Unterwegs sind Kontroll- und Versorgungsposten eingerichtet und vier Autos patrouillieren die Strecke.
- 🚫 Das Benutzen von Handys ist während der ganzen Wanderung nicht erwünscht, ihr dürft aber für den Notfall gerne eines dabei haben.

- Alle OPs müssen bis spätestens 18.00 Uhr den P Posten (Bahnhof Kollbrunn) erreicht haben. Bei allen die später ankommen, können wir ein Weiterlaufen nicht mehr verantworten.

2. Organisatorisches

2.1. Rücktransport der Teilnehmenden

Für die JP und P Teilnehmenden bitten wir die Eltern, Fahrgemeinschaften zu organisieren und sich während der möglichen Rückkehrzeit bereit zu halten. Wir werden Sie dann telefonisch kontaktieren, damit Sie Ihre Kinder abholen können. Herzlichen Dank schon im Voraus.

Die OPs werden je nach Ankunftszeit von uns nach Hause gebracht.

2.2. Sicherheit

Ab 19.00 Uhr tragen alle Teilnehmenden Leuchtgamaschen, die sie am Hoi-Zeme bekommen. Besonders bei Strassenüberquerungen müsst ihr aber trotzdem besonders wachsam sein.

2.3. Zeiträume mit Pausen

Gerechnet wird mit einer minimalen Laufgeschwindigkeit von durchschnittlich 4.5 km/h! Pausen werden möglichst wenig gemacht, d.h. bis nach Bertschikon (Strecke JP) gibt es max. 10 Minuten Pause sowie 10 Minuten am Versorgungsposten. Auf der P Strecke sieht es gleich aus: ein Versorgungsposten und zusätzlich 10 Minuten. Auf der OP Strecke können die Teilnehmenden selber entscheiden, wann sie Pausen machen.

3. Gruppen

Die Gruppen sind in Leistungsgruppen eingeteilt. D.h. es sind jeweils nur JPs, Ps oder OPs in einer Gruppe mit jeweils einer/ einem Gruppenchef*in. Dies hat den Vorteil, dass die jeweiligen Gruppen ihr eigenes Tempo laufen können. Der/die Gruppenchef*in trägt die Verantwortung für die anderen Pfadis, hat auch eine Apotheke bei sich, motiviert alle Teilnehmenden und sorgt dafür, dass alle ihr Ziel erreichen.

Falls ihr noch irgendwelche Fragen zu den Wanderungen habt oder du doch nicht teilnehmen kannst, bitten wir dich, uns bis spätestens Freitagabend zu kontaktieren. Wir sind während dem ganzen Tag erreichbar unter: Mirlo (079 196 43 429 / Sueno (076 803 06 21)

Herzlichen Dank für euer Vertrauen!

Mit lieben Pfadigrüssen
Sueno, Klex, Mirlo, Lluvia, Kajlua

Sueno, Nino Florjancic, sueno@pfadibubenberg.ch, 076 803 06 21
Klex, Felix Rötheli, klex@pfadibubenberg.ch, 079 153 36 94
Mirlo, Lilian Fräfel, mirlo@pfadieschenberg.ch, 079 196 43 42
Kajlua, Kim Bauer, kajlua@pfadieschenberg.ch 076 619 88 31
Lluvia, Johanna Weidmann, lluvia@pfadieschenberg.ch, 078 746 89 82

Tipps und Tricks für die Wanderung

Kleidung

Jacke/ Pullover: Am besten eignen sich ein Faserpelz und ein Rollkragenshirt. Was immer dabei sein muss ist ein Regenschutz, denn der schützt auch vor Kälte und Wind.

T-Shirt: Was sich immer gut bewährt sind T-Shirts aus atmungsaktivem Kunststoff. Diese werden nicht so schnell nass und wenn sie mal nass sind, werden sie sehr schnell wieder trocken. Wer kein solches T-Shirt besitzt soll unbedingt ein zweites T-Shirt mitnehmen, um es zwischendurch zu wechseln.

Hosen: Damit die Hosen nicht an deinen Beinen scheuern (Wolf) ziehst du am besten Leggins/Strümpfe (aus Nylon) darunter an. Jeans eignen sich nicht besonders gut, optimal ist eine leichte Wanderhose.

Kopf: Ein absolutes Muss bei Sonnenschein ist ein Sonnenhut zum Schutz des Kopfes (Sonnenstich). Es ist auch ratsam, eine Sonnenbrille zu tragen und sich bereits am Morgen mit Sonnencreme zu schützen.

Schuhe: Wir empfehlen euch, schon eingelaufene(!) Wander- oder Trekkingschuhe zu tragen. Da die Strecke allerdings mehrheitlich flach und auf Asphalt- oder Kieswegen verläuft, sind auch gute(!) Turnschuhe in Ordnung. Mit guten Turnschuhen meinen wir z.B. Laufschuhe/ Sportschuhe und keine Vans ohne Profil! Zudem sollte der Schuh (je nach Wetter) auch Wasserfest sein.

☺ Gute Turnschuhe = Siehe Fotos



Füsse

Es ist ratsam bei längeren Wanderungen die Füße sehr gut zu pflegen, vor allem schon im Voraus. Da gibt es so manchen Trick damit es keine Blasen gibt.

1. Spühl deine Füße im Voraus mit kaltem Wasser ab.
2. Schneide deine Fussnägel.
3. Wer weiss, dass sie Blasen kriegt, kann seine Füße zu Beginn pudern oder mit normalem Leukotape einbinden.
4. Zieh unter deinen normalen Socken einen Damenstrumpf an, oder zieh zwei Socken übereinander an.
5. Das Wichtigste: Kauf vor der Wanderung keine neuen Wanderschuhe, das gibt bestimmt Blasen.
6. Zieh deine Schuhe während der Wanderung unter keinen Umständen aus.

Essen

Beim Essen ist es wichtig, dass man schon vor Beginn der Wanderung etwas mit vielen Kohlenhydraten gegessen hat, dies gibt nämlich Power und es liegt nicht auf (Blähungen, Aufstossen und Übelkeit). Weiter gibt es einige wichtige Punkte:

1. Iss immer wieder etwas Kleines wie z.B. kl. Biberli, Farmerstängel, Linzertörtli, Schoggi u.s.w.
2. Wenn du eine Pause machst, versuch zuerst zu essen und erst nachher etwas zu trinken.
3. Trink keine Süssgetränke (Coca Cola, Sirup und Orangensaft) oder keine Powergetränke (Isostar, Gaterade u.s.w.), denn davon kann es einem übel werden, wenn man es sich nicht gewöhnt ist. Trink Tee mit wenig Zucker (evtl. mit etwas Salz), oder Wasser (ohne Kohlensäure)
4. Iss kein Rohobst, denn das braucht mehr Energie zum Verdauen als es dir gibt.
5. Wenn du Rast machst, iss keinen Traubenzucker, denn der spendet nur für kurze Zeit Energie. Nimm stattdessen einen Farmerstengel oder Ähnliches.

Pausen:

Am besten machst du pro Stunde fünf Minuten Pause, oder auch erst nach zwei Stunden zehn Minuten Pause. Dann kannst du etwas essen und trinken. Schau, dass du nicht zu viele Pausen machst, denn das verbraucht nur unnötig Energie.