



Ausrüstungsempfehlungen

(Handout für Eltern)

Dieses Handout soll allen Eltern dabei helfen, die richtigen Ausrüstungsgegenstände auszuwählen. Ebenso soll es das sinnvolle Packen dieser Sachen in den Rucksack erleichtern.

Alle Angaben sind reine Richtwerte und eine Empfehlung von uns durch die jahrelange Erfahrung. Schließlich muss trotzdem jeder für sich entscheiden, welche Anzahl und ob es überhaupt eingepackt wird.

Grundlegende Ausrüstung

- Rucksack
- Schlafsack
- Isomatte
- Daypack
- Kulturzeug
- Kleidung am Körper
- Kleidung im Rucksack
- Sonstiges
- keine zusätzlichen Taschen oder Beutel

Rucksack

- Größe ja nach Rückenlänge – 12 Jahre so ca. 40 Liter Volumen
- sollte nicht mehr als 50 € Kosten – Kind wächst raus
- mindestens 1 Deckelfach, besser noch weitere kleine Fächer
- optimal wäre ein Frontöffner – ähnlich einer Reisetasche
- breite Hüft- und Schultergurte erhöhen den Tragekomfort
- ggf. den Hüftgurt abnähen um ihn an das schmale Becken anzupassen
- auch der Brustgurt ist eine Komforterhöhung
- Befestigungslaschen für Ausrüstung (Isomatte, etc.) sind ein muss
- optional mit Regenschutzhülle – auch gut als Unterlage im Zelt



Rucksack



- schwere Gegenstände (rot)
- mittelschwere Gegenstände (gelb)
- leichte Gegenstände (grün)
- Isomatte, je nach Möglichkeit (grau)
- Trinkflasche/n im Seitenfach/-netz
- Ausweispapiere, Versicherungskarte, Impfpass und Medikamente gehören in das Deckelfach
- keine losen/baumelnden Gegenstände, diese erzeugen einen „Gegentakt“ - furchtbar Unangenehm beim laufen

Schlafsack

- Steppdeckenschlafsäcke sind nur für Hütten geeignet (Wölfling)
- Mumienschlafsäcke sind am besten geeignet (ab Sippe „Pflicht“)
- keine Kindergrößen, lieber mit einer Schnur „abbinden“
- Unbedingt in einem Kompressionsbeutel verpacken
- Temperaturbereich bis ca. -5°C - -10°C (Komfortzone)
- ein Inlett aus Fleece oder eine Fleecedecke sind für die kalte Jahreszeit ein guter Ausgleich für schlechtere Temperaturbereiche

Das einpacken soll mit jedem Kind geübt werden

- nicht rollen, sondern stopfen (ist besser für die Fasern)
- nach dem Lager unbedingt lüften und in einem lockeren Baumwoll-/Netzbeutel aufbewahren

- Rechtshänder = links den Reißverschluss



Isomatte



- keine Luftmatratzen
- selbst aufblasende Isomatten sind zu schwer oder zu teuer (Brandlöcher)
- Schaummatzen, am besten mit Alubeschichtung, sind am besten
- die Matte muss mit mind. einem Bündel/Gummi zusammengehalten werden
- die Isomatte gehört nicht unters Deckelfach am Rucksack geklemmt, Sondern mit Zurrbändern an den Befestigungsschlaufen unter, bzw. hinter den Rucksack befestigt

Daypack

(kleiner Rucksack)

- bis maximal 15 Liter
- sollte nicht mehr als 15 € Kosten
- keine Stoffbeutel, Bandbeutel, Plastiktüten, o.ä.
- in das Daypack gehört:
 - Trinkflasche
 - Essgeschirr
 - Selbstverpflegung
 - Kuscheltier/Kuschelkissen
 - Buch/Comic/Zeitschrift
 - Schreibsachen (Block + wenige Stifte)
 - Kartenspiel, o.ä.



Das Daypack wird nicht mit auf Hajk genommen!

Daypack - *INHALT*

(kleiner Rucksack)

- Trinkflasche aus Aluminium oder Plastik, kein Einweg, kein PET, kein Glas



- Essgeschirr – Teller, Besteck, Tasse

- Am besten eignet sich folgendes:
 - Teller/Pfanne der US-Armee
 - Besteckset der Bundeswehr
 - Tasse aus Edelstahl/Emaille
 - 1 kleiner Spüllappen

- Selbstverpflegung – nur soviel auch selbst gegessen wird, nicht übertreiben

- alles verpackt in einer Kunststoffdose
- Süßigkeiten – wenig, wir haben immer genug dabei

Kulturzeug - *und Tasche*

- Als äußerst praktisch haben sich die sog. Waschsalons erwiesen, da diese für mehr Ordnung sorgen und einen Haken haben.
- Inhalt:
 - Zahnbürste und Zahnpasta
 - Waschlappen mit Aufhänger
 - kleines Handtuch mit Aufhänger
 - Nagelbürste
 - Seife, Shampoo, Duschgel
 - Sonnencreme, Labello
 - Mückenschutz
 - Bürste/Kamm
 - Damenhygiene
 - 2 Wäscheklammern
 - 1 Plastikbeutel für den nassen Waschlappen
 - evtl. eine Nagelfeile
 - **Medikamente** wenn sie selbst genommen werden trotzdem auf dem Anmeldebogen eintragen



Kleidung - *am Körper*



- So bitte nicht... sobald wir in der Öffentlichkeit sind, tragen wir unsere Kluft, und wer schon hat, sein Halstuch.
- Auf der Kluft befindet sich folgende Abzeichen:
 - Wolfskopf/Lilie (linke Brusttasche)
 - Deutschlandbanner (oberhalb d. l. Brusttasche)
 - Stammesnamen (oberhalb d. r. Brusttasche)
 - aktuelles Lagerabzeichen (rechte Brusttasche)
 - Weltverband (linker Arm)
 - Stamm (rechter Arm)

- Die Kluft, das Deutschlandbanner und den Stammesnamen bestellt ihr bitte den Gruppenführer (evtl. irgendwann über die Website)
- Es kann zu längeren Wartezeiten kommen, da wir nur Sammelbestellungen machen



Kleidung – *am Körper*

- Grundsätzlich gilt – immer der Witterung angepasste Kleidung tragen, bei uns muss keiner über den Laufsteg, also tun es auch schon ältere Modelle
- Feste, am besten Knöchelhohe Schuhe, die unbedingt auch Wasserfest sind
- keine Gummistiefel – darin schwitzt man nur und sie bereiten Blasen
- Unterwäsche – Unterhose, Socken (keine neuen), evtl. Unterhemd
ggf. Thermo-/Skiunterwäsche
- T-Shirt, Pullover (über/unter der Kluft)
- Hose, entweder eine Outdoor-Funktionshose oder eine Korthose, haben sich als praktisch erwiesen, Jeans trocknet sehr schlecht
wenn die Hose nicht hundertprozentig passt, unbedingt einen Gürtel/Hosenträger tragen
- Jacke, je nach Witterung, möglichst atmungsaktiv und Dauer-Regenfest
gut ist auch wenn diese bis unter das Gesäß reicht, besser beim Sitzen
- Schal, Mütze, Handschuhe, Sonnenhut, Kopftuch, je nach belieben
eine Mütze sorgt auch beim Schlaf dafür, dass man nicht friert

Kleidung - *im Rucksack*

- Auch hier gilt – alles muss dem zu erwartenden Wetter angepasst sein
- Ganz wichtig! - jedes Kind packt seinen Rucksack selber, nur so ist Gewährleistet, dass es alles wieder hinein bekommt, weiß wo die Sachen verstaut sind, und vor allem was dabei ist
- Im Anhang wird es Packlisten geben, diese eignen sich perfekt um alles abzuhaken und die tatsächlich eingepackte Menge dazu zu schreiben. Wir empfehlen nach dem Lager zu prüfen, welche Mengen nicht benötigt wurden, und diese dann zu notieren. Mit der Zeit weiß dann jedes Kind selbst was es braucht, und was überflüssig ist.
- Es wird empfohlen, die Kleidungsstücke nach Fraktionen sortiert in Plastikbeutel/Tüten einzupacken, dies verhindert, dass die Kleidung klamm oder sogar nass wird. Den jüngeren Kindern hilft es, wenn die Beutel sich farblich unterscheiden
- Grundsätzlich empfehlen wir auch, lieber zwei dünnere Pullover anstatt einen dicken einzupacken, diese können auch übereinander getragen werden (Zwiebelschichtprinzip)

Kleidung - *im Rucksack*

- Unterwäsche in „Portionen“ zusammen packen, einen Satz mehr als Lagerdauer
- T-Shirt's und Pullover können mehrere Tage getragen werden, bzw. bei länger andauernden Lagern kann man die Sachen auch Waschen
- Ähnliches gilt für Hosen, hier langt in der Regel eine Ersatzhose und evtl. noch eine kurze
- Eine Ersatzjacke wird normalerweise auch nicht gebraucht, lieber noch ein Fleece, o.ä. zum darunter ziehen
- Auch von Ersatzschuhen ist Abstand zu nehmen, sind die getragenen Schuhe in gutem Zustand, gepflegt und dicht, langt dieses Paar völlig aus
- Schal, Mütze, Handschuhe, Sonnenhut kann ggf. auch in den Rucksack gehören
- Badesachen wiegen nicht viel und sind immer dabei
- Ein Poncho wird empfohlen, diesen kann man auch gut nehmen im ihn als „Drainage“ unter den Schlafsack/Isomatte zu legen

Kleidung - *im Rucksack*

- Alle zuvor genannten Kleidungsstücke gehören in den Rucksack
- Ebenso kommt mit rein:
 - Schlafsack, Inlett
 - Kulturbeutel
 - Essgeschirr, wenn nicht im Daypack
 - Allzeit-Bereit-Päckchen (AZP)
 - KV-Karte (Deckelfach)
 - Ausweis (dito)
 - Medikamente (dito)
 - Impfpass (dito)
 - je nach bedarf etwas Taschengeld (wird mitgeteilt)
im Inneren des Rucksacks (kein Außenfach)
 - 2 Schmutzwäschebeutel (mind. einer Feuchtigkeitsfest)
 - 1 Badetuch/großes Handtuch
 - 2 Geschirrtücher (eines persönlich, eines für die allgemeinen Sachen)
 - mindestens 2 Packungen Taschentücher
 - sonstige Reiseunterlagen
 - Sonstiges
 - Zurrbänder, mit denen die Isomatte befestigt wird

Sonstiges

- Allzeit-Bereit-Päckchen (AZP)
 - Kärtchen mit Notfallnummern
 - kleine Kerze
 - Streichhölzer
 - Rettungsdecke
 - 1 Meter Schnur (alle 10cm ein Knoten)
 - 5 Meter Schnur zum Abspannen
 - Nadel und Faden, reißfest
 - 1 Würfel Esbit (Trockenbrennstoff)
 - Dose mit Zunder, Wasserdicht (Trocknerflusen, Tampon, etc.)
 - 1 Kondom (zum Zweckentfremden)
 - 1 sterile Kompresse
 - kleine (Triller-)Pfeife
 - Wundschnellverband
 - kleines Mini-Taschenmesser

- Alles verpackt in einen wasserfesten Beutel/Dose

Sonstiges

- Taschenlampe – keine Kurbellampe, keine Stirnlampe (evtl. Ersatzbatterien)
- Taschenmesser – erst ab Sippe mit Erlaubnis des Gruppenführers
 - Die Klinge muss selbständig nach dem Öffnen einrasten, dies verringert die Verletzungsgefahr erheblich
- Armbanduhr – am besten eine mit Zeiger, damit kann man auch seine Position bestimmen
- Marschkompass – ab Sippenalter empfohlen
- evtl. einen einfachen kleinen Fotoapparat
- Gamaschen – bei Schnee und starkem Regen kann das hilfreich sein
- Gitarre, o.ä.
- Wir bitten von elektronischen Geräten (Konsole, Handy, MP3-Player) Abstand zu halten, diese gehen nur verloren/kaputt und außerdem gibt es sowieso keine Möglichkeiten es laden

... und zum Schluß

- Bitte kauft nichts neues, wenn es auch etwas gebrauchtes stattdessen noch tut, tauscht euch untereinander aus, meist hat noch jemand was übrig, das schont den Geldbeutel
- Gerne stehen wir jederzeit mit Rat (Kaufempfehlung) und Tat (Rucksack einstellen) zur Seite
- Viele der Dinge lassen sich auch perfekt zu Weihnachten oder zum Geburtstag verschenken
- Achtet bitte auf halbwegs gute Qualität, statt jedes Jahr eine Taschenlampe für 5 € zu kaufen, kauft einmal eine, die auch 20 Jahre durchhält – Nachhaltigkeit
- Dinge wie Isomatte, Schlafsack, Rucksack, Taschenlampe, Taschenmesser und vor allem das Geschirr bitte so beschriften, dass es auch nach dem 10. Einsatz noch gut lesbar ist
- Viele Kinder können ihren Rucksack auf Grund des Gewichts oft nicht mehr als 100 Meter tragen, das birgt für uns gewaltige Probleme, macht doch einfach mal bei einem Spaziergang einen Probelauf.