

Die Grundausrüstung für ein SoLa ! **Schuhe-Isomatte-Schlafsack-Rucksack**

Liebe Kinder und Eltern,

die Draußen-Zeit beginnt und das Sommerlager steht vor der Tür. In den letzten Lagern hat sich immer wieder gezeigt, dass ungeeignete Ausrüstung unseren Lageralltag stört. **Wir Empfehlen !**

Schuhe

- Schuhe sind im Lager mit die wichtigste Ausrüstung!
- Die erste Lagerregel: „Nicht Barfuß über den Platz!!!“ lässt dies schon vermuten.
- Heringe mit scharfen Kanten oder abstehenden Haken lassen sich beim Zelten nicht vermeiden. Daher sollte ein fester Schuh den Fuß umschließen. Sandalen, Flip-Flops und andere Fußdekoration zählen hier nicht als Schuh!
- Der Schuh sollte mindestens wasserabweisend, besser noch wasserdicht sein. Selbst bei super Wetter im Lager ist abends und morgens das Gras feucht. Auch bei schlechtem Wetter sind wir draußen, wer mal den ganzen Tag nasse Füße hatte wird sicher wissen, wie unangenehm das ist und wie schnell man sich dann Blasen holt.
- Warum ist es und wichtig, dass es ein „fester“ Schuh ist, wenn es bis hier hin auch ein Gummistiefel getan hätte? Wir wandern, verlassen im Wald auch schon mal die Hauptwege oder rennen querfeldein. Da ist Trittsicherheit gefragt und ein Umknicken mit Verletzung kann auf der Tagestour eine Gruppe vor erhebliche Probleme stellen oder man wird zur gelangweilten Platzwache, während die anderen unterwegs sind.
- Alles in allem soll es also ein Wander- oder Trekkingschuh sein. Selbst ein Wanderschuh von Aldi kann die Voraussetzungen voll erfüllen.
- Was bedeutet „festes Schuhwerk“ ? Knöchelhoch / zum Schnüren / wasserdicht / bereits eingelaufen
- Akzeptable Abweichungen wären: halbhoher Outdoorschuh bei Wö's Klettverschluss oder ähnliches solange der Schuh fest sitzt.
- Das zählt nicht als „festes Schuhwerk“: Coverse Schuhe oder ähnliche Stoffschuhe Turnschuhe

Isomatte

- Für Wö's und Juffi's eignet sich am besten die ganz normale Schaumstoffmatte.
- isolieren immer/ bieten immer einen Basiscomfort
- geringes Gewicht / lassen sich gut verpacken und transportieren.
- Die wichtigste Funktion einer Isomatte ist, dass sie isoliert.
- An den Stellen, auf denen man im Schlafsack liegt wird die Füllung platt gedrückt und verliert jede Isolierwirkung. Das gilt natürlich auch für undichte „Thermarestmatten“ und Luftmatratzen. Das bei einem Loch in diesen auch der Comfort auf null geht ist klar, aber eurem Leiter egal. Luftmatratzen gehören nicht ins Lager. Unsere Erfahrungen mit luftgefüllten Matten in Kinderzelten sind, dass diese der Belastung dort nicht standhalten. Rucksäcke mit Schnallen, mit Schuhen mal eben schnell ins Zelt oder nur der Sand im Ventil.
- Wer alt genug ist mit den teuren und empfindlichen selbstaufblasenden Matten, um zu gehen und selbst in der Lage ist eine solche Matte zu flicken, kann eine solche gerne im Lager benutzen.

Ein Schlafsack sollte im Lager folgende Bedingungen erfüllen:

- Mumienform mit Kordel um das Kopfen zu ziehen zu können
- Microfaser Füllung
- Komfortbereich bis +5 Grad oder +8 fürs SoLa
- Es können problemlos Erwachsenen Schlafsäcke gekauft werden mit einem Spanngurt kann man gut die Innenlänge einstellen.
- Deckenschlafsäcke sind ungeeignete, durch die große Öffnung geht zu viel Wärme verloren. Vor allem wenn man draußen schläft. Schlafsäcke in Mumienform sind wärmer und kleiner zu verpacken. Wir schlafen manchmal unter freiem Himmel. Dabei ist es wichtig den Schlafsack bis auf ein kleines Loch für den Kopf schließen zu können. So geht viel weniger Wärme verloren. Bei Schlafsäcken werden Temperaturwerte angegeben. Diese werden leider mit einer Puppe gemessen, die sich weder bewegt noch schwitzt oder gar einen feuchten Schlafsack hat und das in einem Raum ohne Zugluft. Im Lageralltag sind die angegebenen Werte leider praxisfremd. Daher sollte der Schlafsack einen angegebenen Komfortbereich haben der mindestens 5 Grad unter den zu erwartenden Temperaturen liegt.
- Mit einem Inlett (ein dünner Minischlafsack meistens aus Fleece, das in den Schlafsack gesteckt wird) kann man einen alten oder etwas zu kalten Schlafsack etwas aufbessern. Das bringt etwa zusätzlich 3 Grad und hat den Vorteil, dass man zu Hause meistens nur das Inlett waschen muss.

Rucksack

- Da sollte natürlich alles rein passen was fürs Sola wichtig ist.
- Bei Wö's hängt die mögliche Rucksackgröße von eurer Körpergröße ab. Ansonsten sind 45-50 Liter eine gute Größe. Wichtig ist, dass ihr den Rucksack vor dem Lager einmal probepackt und einstellt.

Viel Text, und jetzt kommen hier keine vorbereiteten Links.....Da müsst ihr leider selber durch.

Ruesthaus.de ist auch immer einen Blick wert. Da gibt es mehr als nur Aufnäher. Wer sich komplett ausstatten möchte findet sogar komplette Set's (Schlafsack, Rucksack, Isomatte) und hier wird nur gute Ausrüstung verkauft.

(Wer hier fündig geworden ist, meldet sich beim Sammelbesteller des Stammes, der hilft gerne weiter)

Globetrotter.de sollte jeder kennen, einen Onlineshop haben die auch.

Decathlon.de gehört zu den günstigen Anbietern aber die Qualität geht noch in Ordnung.

Bei Aldi-Lidl und anderen Discountern gibt es auch schonmal entsprechende Angebote!

Viel Spaß beim Stöbern, wünschen oder einkaufen.



Trekking-Rucksäcke müssen einiges wegstecken können. Vielleicht tragen sie über Wochen deine komplette Ausrüstung. Daher sollte ein Rucksack zum einen dir wie angegossen passen und zum anderen deine Bedürfnisse möglichst genau erfüllen.

Dein Trekking-Rucksack

Tipp:

Packe möglichst alles in deinen Rucksack. Schwere Ausrüstung die außen befestigt wird, kann den Schwerpunkt verlagern und das Tragen wird schnell unbequem. Außerdem bleibst du häufiger „hängen“, wenn dein Rucksack zu breit gepackt ist. Achte darauf, dass die schwersten Sachen nah am Körper und auf Schulterhöhe verstaut werden.

Lars Brehmer



Erste-Hilfe-Fach



Taschen - halten Kleinkram ohne langes Suchen griffbereit und verschaffen Ordnung



Kompressionsriemen - ist der Rucksack mal nicht voll, sitzt trotzdem alles fest und wackelt nicht

Befestigungsmöglichkeiten - Wäschespinne, Ringe und Gurte gehören dazu

Regenhülle



Hauptfach - abtrennbar und über einen Frontzugriff zu erreichen



Schlafsackfach - erspart dir unnötiges Packen



Das abgebildete Modell ist der Yukon 60 von Tatonka. Ihr bekommt ihn auf www.ruesthaus.de.

Aufsetzen

Beim Aufsetzen zuerst den Hüftgurt in Position bringen und festziehen. Er soll den oberen Rand des Beckenknochens sauber umschließen. Dann die Schultergurte und die darüber liegenden Lastriemen fixieren. Abschließend den Brustgurt und die Lastriemen am Hüftgurt anziehen.

Größe

Schnell kommen Lasten zwischen 10 und 20 Kilo zusammen. Häufig gibt es Modelle mit 50, 60 und 70 Litern. Generell gilt: Je größer der Rucksack, desto größer darf auch die Trägerin oder der Träger sein. Bis zu einer Körpergröße von etwa 165 cm passen 50-Liter-Modelle sehr gut.

Tragesystem

Jeder Körper ist anders. Mit verstellbaren Tragesystemen können Trekkingrucksäcke individuell angepasst werden. Dabei fertigt jeder Hersteller sein System anders. Es lohnt sich, unterschiedliche Modelle auszuprobieren. Deine Rückenlänge bestimmt die Einstellung.

Am besten kontrollierst du vor dem Spiegel, ob der Rucksack sitzt. Stelle dich dazu hin, winkle ein Bein an und hebe es an. Die Arme streckst du zur Seite. Die untere Kante des Hüftgurtes soll nun mit dem Oberschenkel abschließen und die Schultergurte nah und „rund“ anliegen. Ein passender Rucksack überragt dich nicht.

Preis

Gute Trekking-Rucksäcke für Einsteiger gibt es ab 100,- €. Je teurer ein Rucksack ist, desto aufwendiger sind das Tragesystem, die verwendeten Materialien und die Detaillösungen. Ab 200,- € bekommst du ausge machte Trekking-Profis mit einer sehr guten Performance, die auch schwere Lasten maximal komfortabel tragen.



Unterwegs ist dein Schlafsack echt wichtig. Knapp ein Drittel deiner Reisezeit verbringst du in ihm. Und schlafen kannst du nur gut, wenn du dich wohlfühlst.

Dein Schlafsack

Tipp:

Die Schlafsackform beeinflusst Komfort, Isolation, Gewicht und Packmaß. Optimal wärmt ein Mumienschnitt. Hier liegt dein Körper passgenau in der Füllung. Ei- oder Deckenform bieten mehr Bewegungsfreiheit sind aber schwerer und größer.

Lars Brehmer



Vorgeformtes Fußteil. Mit Laschen zum Aufhängen.

Befüllte Abdeckleiste als Kältestopp.



Die Konturkapuze ist einfach zu fixieren.

Der Wärmekragen verringert den Wärmeverlust.



Nachhaltig produziert. Schont die Umwelt. Den Euroscout 900 bekommt ihr auf: www.ruesthaus.de

NACHHALTIG



Der 2-Wege-Reißverschluss für eine gute Belüftung.

Die Temperaturbereiche

Bei Kinderschlafsäcken gilt diese Norm leider nicht.

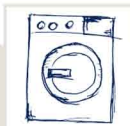
- **Komfort-Temperatur:** Untere Temperaturgrenze, bei der eine Frau gerade noch nicht friert
- **Limit-Temperatur:** Untere Temperaturgrenze, bei der ein Mann gerade noch nicht friert
- **Extrem-Temperatur:** Risikobereich mit Unterkühlungsgefahr

Schlafsack-Jahreszeiten



- Sommerschlafsack (Komfortbereich bis +9°C)
- 2-Jahreszeitenschlafsack (Komfortbereich bis +4°C)
- 3-Jahreszeitenschlafsack (Komfortbereich bis 0°C)
- Winterschlafsack (Komfortbereich bis -6°C)

Die Reinigung



Verliert dein Schlafsack an Bauschkraft (Loft) oder hast du schon mehr als 90 Nächte in ihm geschlafen, ist es Zeit für einen Waschgang. Den Schlafsack in einer Badewanne mit lauwarmen Wasser und speziellem Reinigungsmittel gut durchkneten. Anschließend gründlich mit klarem Wasser durchspülen, bis das Waschmittel raus ist. Den Schlafsack zum Trocknen auf einen Wäscheständer hängen. Oder im Trockner bei kleinster Temperatur und geringer Drehzahl mit drei Tennisbällen trocknen.

Die Füllung



Ungeschlagene Nr. 1 ist die **Daune**, wenn du eine gute Isolation bei minimalem Gewicht suchst. Aber Vorsicht, es gibt enorme Qualitätsunterschiede. Achte auf ein hohe Bauschkraft und ein Mischungsverhältnis mit hohem Daunenanteil.

Die **Kunstfaser** trocknet sehr schnell, ist besonders pflegeleicht und selbst in der Premium Variante deutlich günstiger als ein vergleichbarer Schlafsack mit Daunenfüllung.

Der Preis



Für eine guten 3-Jahreszeitenschlafsack mit Kunstfaserfüllung solltest du ca. 100,- € einplanen. Wenn du Daune möchtest, wird der Schlafsack schnell doppelt so teuer.



Deine Stirn-Lampe

Stirnlampen sind echt im Kommen. Und sie sind unterwegs enorm praktisch. Du hast die Hände frei und das Licht ist automatisch dort, wohin du schaust. Praktisch sind Lampen mit verschiedenen Leuchtstufen. So hast du beim Wandern, Kochen oder Lesen genau die richtige Leuchtstärke.



Tipp

Sehr gute Lampen haben meistens ein kleines Rotlicht. Wenn du bei Dunkelheit unterwegs bist und sich deine Augen an wenig Licht gewöhnt haben, irritiert rotes Licht kaum. Für einen Blick in die Karte genau richtig... oder wenn du im Zelt noch ein wenig lesen und niemanden stören möchtest.

Lars Brehmer
Rüsthaus



Kopfband
Ist elastisch und hat garantiert einen festen Sitz. Schwere Stirnlampen haben oft ein zusätzliches Band, das oben über den Scheitel läuft.



LED-Birne
Leistungsfähige LEDs (Light Emitting Diode) sind extrem lange haltbar und haben einen niedrigen Energieverbrauch.



Schalter
Muss optimal funktionieren. Auch mit kalten Händen oder Handschuhen. Gute Lampen haben eine Dimmfunktion.

Preis

Du kannst 3 Lampenarten unterscheiden:
Notfalllampe bis 20 €
Universallampe 20 bis 50 €
Speziallampe ab 50 €



Gehäuse
sollte schwenkbar sein. So kannst du auf den Boden leuchten und gleichzeitig nach vorne schauen. Gute Gehäuse sind spritzwasserdicht und natürlich stoßfest.

Batteriefach
Darf nicht stören und muss trotzdem einfach zu bedienen sein. Du musst Batterien schließlich auch im Dunkeln wechseln können. Umweltfreundlicher ist es Akkus zu verwenden.



Leuchtdauer, -Stärke, -Weite

Mit LEDs darf eine gute Lampe bei „Vollgas“ ruhig drei Tage nonstop leuchten. Sehr häufig geben Hersteller einen Lumen-Wert (Lichtfluss) an, um Lampen zu unterscheiden. Eine Allroundlampe sollte über 50 Lumen haben und mindestens 30 Meter weit leuchten.



Dein Messer

Messer gehören zu den ältesten Werkzeugen, die wir kennen. Mittlerweile gibt es Spezialmesser für die verschiedensten Einsatzzwecke. Für uns Pfadfinderinnen und Pfadfinder gehört das Messer zur Ausrüstung dazu. Im Lageralltag und beim Hike bewährt es sich für viele Aufgaben.

Das Klappmesser

- + Günstig, Einfaches, sicheres Handling. Klein verstaubar
- Weniger robust. Geringere Schneidfläche
- + Klinge wird durch das Einklappen gut geschützt



Das Fahrtenmesser

- + Besonders stabil. Liegt sehr gut in der Hand
- Sperrig. Klinge muss beim Transport mit einer Scheide geschützt werden
- + Ideal für Holz- und Lagerarbeiten



Klinge und Klingentahl

Die Klinge bestimmt wesentlich die Qualität des Messers. Man unterscheidet Zusammensetzung (Legierung), Herstellungsart (Schmieden) und die Form (Schneid-, Hau- oder Stechklinge). Die Härte des Stahls spielt eine besondere Rolle und wird in Rockwell-Graden (HRC) angegeben. Ist der HRC hoch, bleibt die Klinge länger scharf. Ist er niedriger, bleibt sie elastischer und lässt sich besser schleifen. Eine rostfreie Klinge behält die original Optik. Eine rostende Klinge bildet zwar Oxidationen, ist aber in der Regel leichter und mit besserem Ergebnis zu schärfen.

Griff und Scheide

Traditionell ist der Griff aus Holz oder auch Horn gefertigt und die Scheide aus Leder. Moderne Materialien, wie Kunststoffe für den Griff und Synthetikmaterialien für die Scheide, dienen vor allem der Gewichtsersparnis, dem Schutz vor Nässe und sind besonders rutschfest. Messer aus traditionellen Materialien sind meist deutlich teurer. Hier musst du entscheiden, was du lieber magst.

Preis

Ein gutes Messer für unterwegs muss nicht teuer sein. Zu den beliebtesten Pfadfindermessern in der DPSG gehören die traditionellen Opinelmesser. Sie sind schon für unter 10 € zu haben. Für ein gutes Lagermesser sind zwischen 20 und 30 € angebracht. Wenn du ein von Hand geschmiedetes Messer mit hochwertigem Griff möchtest, sind allerdings auch schnell 50 € und mehr fällig.

Tipp: Der Messer-Führerschein

Alle Messer im Rüsthaus sind scout-proof – bei uns ist keine Klinge länger als 12 cm. Die Größe des Messers sollte außerdem der Größe des Nutzers entsprechen. Du kannst es ganz einfach testen. Ist der Griff länger als deine Hand breit ist, wählst du besser ein kleineres Messer. Damit Einsteiger den Umgang mit dem Messer lernen, empfehlen wir das Verleihen eines Messer-Führerscheins. Der Führerschein macht stolz und bescheinigt Grundkenntnisse über das Messer und die Erlaubnis selbständig zu Schnitzen. Genau die richtige Prüfung für das nächste Sommerlager. Ein wertvoller Ratgeber mit viel Know-How und tollen Anleitungen ist übrigens das Buch „Werken mit dem Taschenmesser“ aus dem AT Verlag.

Lars Brehmer



Das Taschenmesser

- + Multifunktional mit vielen Werkzeugen. Klein und leicht
- Weniger robust. Reinigung aufwendig



Pflege / Schärfen

Mit ein wenig regelmäßiger Pflege hast du viel länger Freude an deinem Messer. Die Klinge sollte nach dem Gebrauch unter warmen Wasser oder mit einem feuchten oder leicht geöltem Tuch gereinigt werden. Eine alte Zahnbürste ist gerade bei Taschenmessern eine tolle Reinigungshilfe. Für viele Anwendungszwecke reicht ein handelsüblicher Messerschärfer. Beim Gebrauch ist hier der Abziehungswinkel immer korrekt und deine Hand sehr gut vor Verletzungen geschützt. Bereits nach wenigen Zügen über die Klinge ist sie wieder scharf.