



Liebe Wölflinge,

wart ihr in diesem Sommer mit eurer Meute oder eurem Stamm wandern? Vielleicht während des Lagers? Auf so einer Tour könnt ihr viel entdecken und Spaß haben. Oder hat euch die Wanderung nicht gefallen? War der Rucksack zu schwer? Habt ihr lauter Dinge dabei gehabt, die ihr nicht brauchen konntet? Habt ihr Rückenschmerzen bekommen? Dann war wahrscheinlich der Rucksack falsch eingestellt oder falsch gepackt. Worauf ihr für die nächste Wanderung achten solltet, habe ich euch zusammengestellt. **Ever Wölfi**

Ich packe

Für viele ist der Hike ein aufregendes Erlebnis, insbesondere, wenn es die erste Wanderung ist. Die richtige Ausrüstung ist dabei wichtig. Mit einem gut eingestellten Rucksack und passenden Wanderschuh steht eurem Abenteuer nichts im Weg.

Worauf solltet ihr beim Rucksackpacken achten? Hier bekommt ihr ein paar Tipps und Tricks:

Das Wichtigste zuerst

Bevor es losgeht, solltet ihr sicherstellen, dass euer Rucksack für den Hike geeignet ist. Vielleicht könnt ihr ihn vor der Wanderung zur Gruppenstunde mitbringen. Eure Leiterin oder euer Leiter hilft euch, ihn richtig einzustellen.

Die Anpassung an euren Körper ist wichtig. Sitzt der Rucksack nicht optimal, wird das Gewicht des Rucksacks nicht gut verteilt. Das kann Rückenschmerzen verursachen.

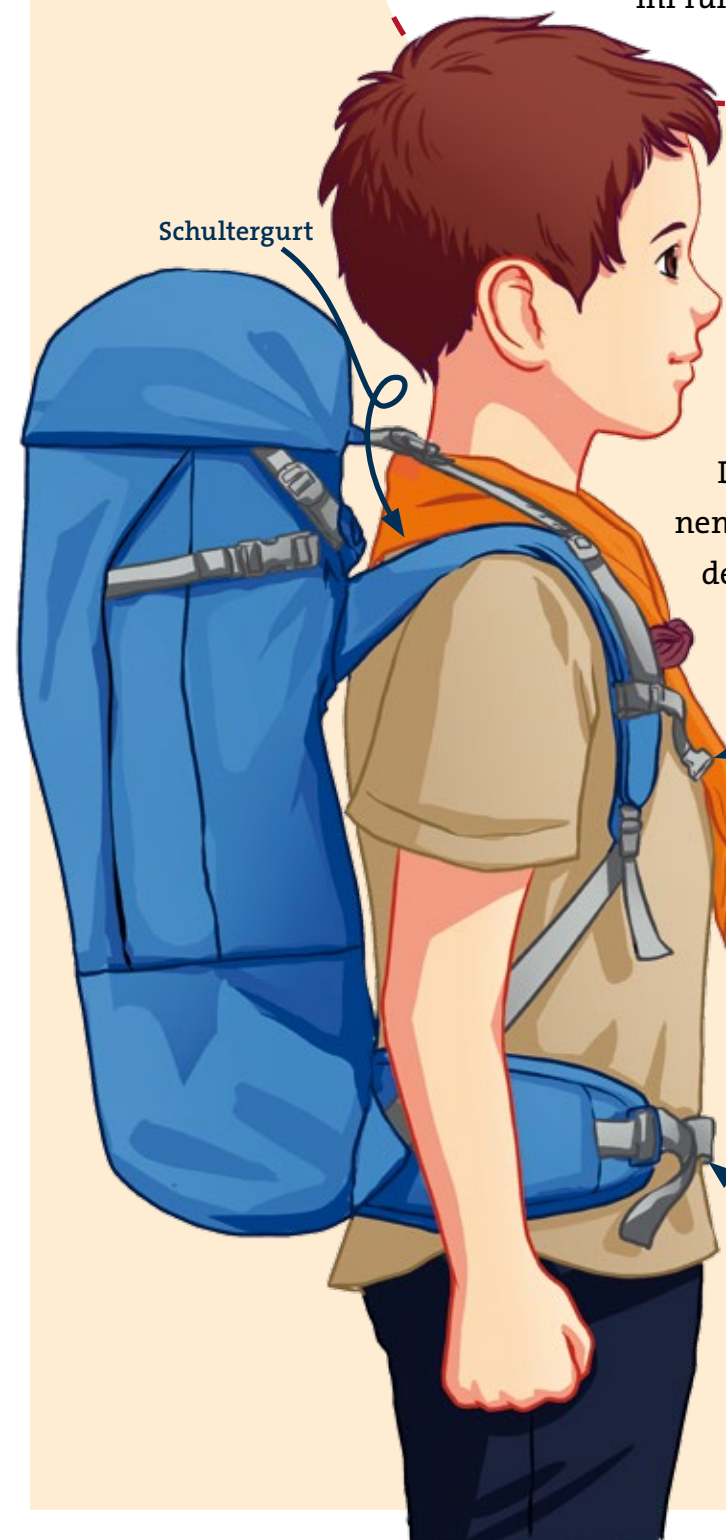
Den Rucksack auf den Körper einstellen

Für den richtigen Sitz des Rucksacks solltet ihr alle Riemen lockern. Packt den Rucksack dann mit so viel Gewicht, wie ihr es auf dem Hike tragen werdet. Das ist eine gute Übung: Ihr könnt vorher schon überlegen, was ihr mitnehmen wollt.

Schultergurt

Brustgurt

Hüftgurt



Gurte richtig anpassen

Der unterste Gurt (Hüftgurt) trägt den Großteil des Gewichts. Deshalb wird dieser Gurt zuerst festgezogen. Er sollte mittig auf eurem Hüftknochen sitzen. Achtet darauf, dass der Gurt gut an eurem Körper anliegt. Das ist wichtig: Denn ist der Hüftgurt zu hoch oder zu tief positioniert, kann er in den Bauch einschneiden oder scheuern. Beides verursacht Schmerzen.

Die Hauptlast verteilen

Zieht die Schultergurte an. Sie dürfen nicht stramm an den Schultern liegen. Die Hauptlast soll die Hüfte tragen und nicht der Rücken.

Das Tragesystem der Schultergurte sitzt idealerweise zwischen euren Schulterblättern. Bei vielen Rucksäcken könnt ihr das Tragesystem in der Höhe verstellen.

Lasst euch helfen!

Seid ihr unsicher? Bittet einen Erwachsenen, euch zu helfen. Schließt zum Schluss den Brustgurt. Er dient zur Stabilisierung der Schulterriemen. Zieht auch den Brustgurt nicht zu fest.



meinen Rucksack..

Packen wie ein Profi

Eine der wichtigsten Faustregeln beim Packen des Rucksacks ist: weniger ist mehr. Je mehr euer Rucksack wiegt, desto schwieriger wird die Wanderung. Und es ist wahrscheinlich, dass ihr während des Hikes Rückenschmerzen bekommt.

Alle tragen unterschiedlich viel

Wenn ihr gut trainiert seid, solltet ihr ungefähr 20 - 25 Prozent eures eigenen Körpergewichts tragen können. Wenn ihr also 30 Kilo-

ogramm wiegt, dürft ihr euren Rucksack mit sechs Kilogramm beladen. Sechs Kilogramm wiegen zum Beispiel sechs Tüten Milch, sechs Päckchen Mehl oder Zucker. Bittet einen Erwachsenen, das Gewicht zu errechnen, das ihr tragen könnt. Versucht, das Gewicht einmal zu tragen. Ganz schön schwer, oder? Das ist aber nur eine Faustregel. Es ist aber grundsätzlich besser, das Gewicht niedriger zu wählen.



Illustrationen: Anne Pätzke



Ist der Rucksack falsch gepackt, könnt ihr das Gleichgewicht verlieren und stürzen.

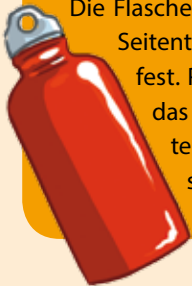
Was kommt wohin?

Ein größeres Gewicht lässt sich am besten tragen, wenn es gut verteilt ist.

Schnell erreichbar

Achtet darauf, dass eure Trinkflasche und eure Regenjacke möglichst schnell zu finden sind.

Die Flasche könnt ihr beispielsweise in eine der Seitentaschen packen. Zurrt sie einfach dort fest. Passt bei den Seitentaschen auf, dass das Gewicht auf beiden Seiten gleich verteilt ist. Wenn ihr eine Flasche dort einsteckt, braucht ihr auf der Gegenseite ein ähnlich schweres Gewicht.



Kleinigkeiten

Im obersten Fach könnt ihr Kleinigkeiten (Taschenmesser, Pflaster, etc.) aufbewahren, die schnell erreichbar sein müssen.



Schwere Gegenstände

Entlang des Rückens befindet sich jetzt der sogenannte Körperschwerpunkt. Das bedeutet für euch: Packt euren Rucksack so, dass sein Gewicht nicht nach unten zieht. Das heißt, die schwersten Sachen sollten nicht unten liegen. Sonst könntet ihr aus dem Gleichgewicht geraten oder Rückenschmerzen bekommen.



Achtet beim Packen eures Rucksacks darauf, dass die schwersten Ausrüstungsteile möglichst nah am Rücken liegen. Zu den schweren Sachen zählen: Geschirr, Kulturtbeutel und Funktionsjacke.



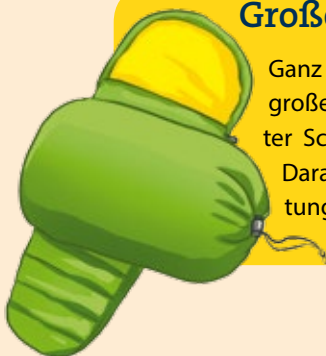
Mittelschwere Gegenstände

Auf der äußeren Seite, könnt ihr mittelschwere Gegenstände (zum Beispiel Kleidung) unterbringen.



Große Gegenstände

Ganz unten verstaut ihr leichtere große Dinge. Zum Beispiel ist ein leichter Schlafsack hier gut untergebracht. Darauf kommen schwerere Ausrüstungsgegenstände. Diese sollten möglichst nah am Rücken liegen.



Und was bleibt zu Hause?

Vor dem Hike solltet ihr mit euren Leiterinnen und Leitern absprechen, wie viel Platz ihr für Ausrüstung und Essen braucht. Und je nach Dauer des Hikes müssen auch noch weitere Sachen, wie Zelte, Kocher und Töpfe, mitgenommen werden. Jede und jeder trägt einen kleinen Teil davon.

Weniger ist mehr

Es ist nicht viel Platz im Rucksack. Und das Gewicht müsst ihr tragen können. Packt deshalb nur das Nötigste ein. Spart, wo es geht. Überlegt euch, wieviel Kleidung ihr braucht. Wenn ihr unsicher seid,

fragt einen Erwachsenen. Praktisch sind „Zip-Hosen“. Mit dem Reißverschluss könnt ihr die Beinteile abtrennen. So habt ihr eine lange und kurze Hose in einem.

Teilt Sachen untereinander auf

Shampoo, Duschgel, Sonnencreme oder Zahnpasta könnt ihr in Probiergrößen kaufen. Seid ihr nur wenige Tage unterwegs, könnt ihr euch diese Dinge mit anderen teilen. Praktisch sind spezielle Reisehandtücher. Sie trocknen schnell, sind leicht und nehmen kaum Platz weg.

Beschränkt euch beim Packen nur auf Ausrüstung und Kleidung. Bü-

cher, Spiele oder Kuscheltiere können zu Hause bleiben.

Ihr habt noch Platz im Rucksack? Lasst den Platz frei! Dann müsst ihr weniger Gewicht tragen. Vielleicht braucht auch jemand während des Hikes Hilfe. Dann könnt ihr dem Kind etwas von seiner Last abnehmen. Und je leichter der Rucksack ist, desto mehr könnt ihr die Natur um euch herum und den Hike genießen.



Packliste für den Hike:

- Hike-Rucksack (auf eure Größe angepasst)
- Feste Wanderschuhe
- Isomatte
- Schlafsack
- Regenjacke
- Kleidung
- Unterwäsche und Socken (Achtet darauf, dass die Socken nicht zu dünn sind.)
- T-Shirts
- Lange und kurze Hosen
 - Warmer Pullover
 - Schlafsachen
 - Badesachen
- Handtuch
- Kulturbeutel mit:
 - Shampoo
 - Sonnencreme
 - Zahnbürste
 - Zahnpasta und so weiter (in kleinen Größen kaufen oder mit den anderen teilen)
- Taschenlampe
- Taschenmesser
- Trinkflasche
- Essgeschirr
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille
- Ausweis, Geld, Krankenkassenskarte (Das gibt ihr am besten euren Leiterinnen und Leitern.)
- Medikamente (wenn ihr welche braucht)