



Pfadfinderstufe Stamm Waldreiter



Informationen zu Rucksack, Wanderschuh & Co.

Liebe Pfadfinderin, lieber Pfadfinder, liebe Eltern!

Diese Aufstellung soll helfen, einen kleinen Überblick über die vier wohl wichtigsten Fragen beim Ausrüstungskauf zu gewinnen. Dabei haben wir unsere persönlichen Erfahrungen, die wir auf vielen Fahrten gesammelt haben, einfließen lassen. Leider wird man beim Ausrüstung kaufen viel Geld los. Umso wichtiger also, zu wissen, was man kauft. Und eines ist sicher: Gute Ausrüstung macht sich immer bezahlt. Geht man gut mit ihr um, hält sie oft ein (Pfadfinder)Leben lang.

Wanderschuhe



Besonders wichtig für lange Wanderungen und andere Fahrten aber auch gut geeignet für alle anderen Aktionen im Freien sind Wanderschuhe. Im Gegensatz zu leichten Wanderschuh, Wander-Halbschuh oder Hiking-Schuh haben Wanderstiefel einen langen Schaft, der in jedem Fall den Knöchel fest umschließt und so gegen Verletzung schützt und den Fuß während des Wanderns stabilisiert. Dadurch ermüden die Füße nicht so schnell, du benötigst weniger Kraft und schonst deine Gelenke, die durch einen schweren Rucksack ohnehin beansprucht werden!

Wanderstiefel haben außerdem eine dicke, feste Gummi-Laufsohle, die dich beim Abrollen unterstützt, das spart ebenfalls Energie!

Wanderstiefel sind ziemlich teuer! Aber du musst immer bedenken: Es hilft dir gar nichts, günstigere Stiefel zu tragen, wenn du dann bei der Wanderung Probleme mit ihnen bekommst! Gute, langlebige Wanderstiefel haben ihren Preis. Es geht hier in erster Linie um dich und deine Gesundheit, du musst auch in 50 Jahren noch mit deinen Füßen laufen können!

Wichtig ist eine individuelle Beratung von einem Schuh-Fachmann in einem gut sortierten Trekking- oder Outdoor-Geschäft, das einige Modelle zur Auswahl hat. Zu unterscheiden sind Volllederstiefel und atmungsaktive Stiefel aus Mischgewebe (Gore-Tex o.ä.)

Volllederstiefel sehen absolut kultig aus, sind wasserdicht und äußerst langlebig, werden sie denn gut gepflegt. Und diese Stiefel wollen wirklich gepflegt werden: Regelmäßiges Einfetten verhindert, dass das Leder spröde und brüchig wird und dass Schmutz und Feuchtigkeit das Leder angreifen können. Durch eine gute Polsterung schmiegen sich die Stiefel dem Fuß an und sorgen für ein sehr komfortables Wandern.

Gute Volllederstiefel von Meindl, Hanwag, Lomer und Co. sind ab 130 bis 180 Euro zu bekommen.

Atmungsaktive Stiefel aus Mischgewebe sind meistens aus mehreren Materialien zusammengesetzt, neben Leder ist immer ein künstliches High-Tech-Gewebe dabei, das dafür sorgen soll, dass Feuchtigkeit nur von innen nach außen, aber nicht von außen nach innen gelangen kann. Das soll im Idealfall Schweißfüße und nasse Socken verhindern helfen. Die Wirkung dieses Mechanismus ist abhängig von vielen Faktoren, nicht zuletzt von der Qualität und damit dem Preis des Stiefels. Weniger gute Stiefel lassen meist Wasser durch Nähte eindringen. Besser gebaute Schuhe haben so wenig Nähte wie möglich.

Atmungsaktive Stiefel aus gemischtem Material kosten ab 150 Euro, echte Gore-Tex-Stiefel meist erst ab 200 Euro. Eine gute Schuhberatung bietet dir in jedem Fall eine gründliche Ermittlung deiner idealen Schuhgröße (die ist nicht immer die deiner Alltagsschuhe!) und Tipps zur Pflege der Schuhe.

Für Wandersocken kann man übrigens auch sehr viel Geld ausgeben. Bekannte Marken wie Falke bieten sogenannte Trekking-Socken in verschiedenen Kategorien an, je nach Nutzungsart. 20 Euro für ein paar Socken machen sich oft bezahlt: Sie sind sehr robust, dämpfen den Tritt und sollen, wenns klappt, Feuchtigkeit abtransportieren.

Rucksack

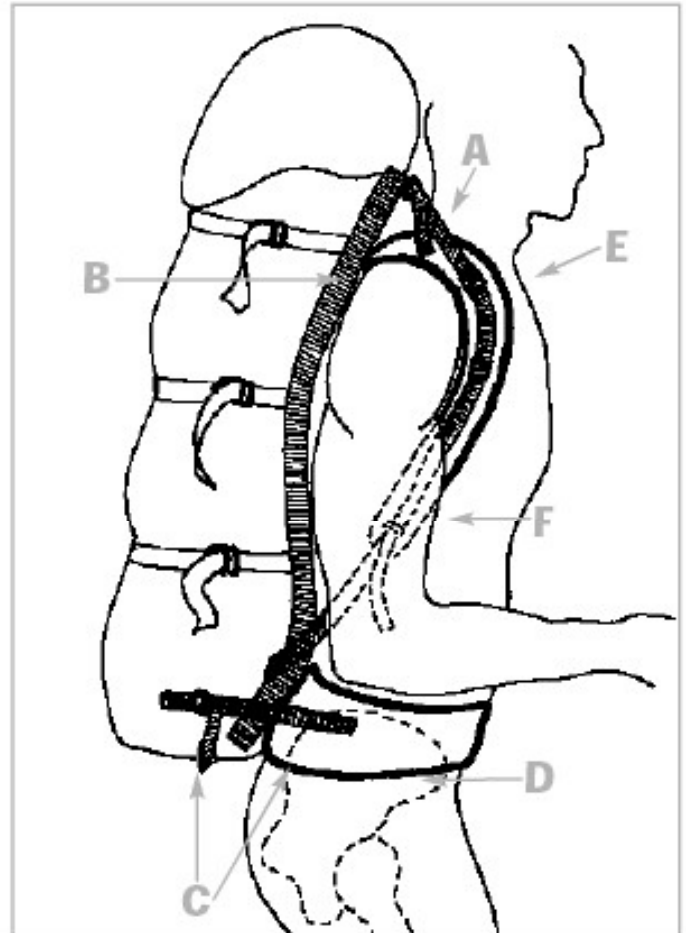


Mindestens ebenso wichtig wie ein guter Stiefel ist ein passender Rucksack. Er ist dein treuer Begleiter auf allen Fahrten. Hier gibt es auch ein paar Dinge zu beachten:

Generell gilt: Nicht zu groß! Denn je größer dein Rucksack, desto mehr packst du rein, das geht ganz automatisch. Und dann überschreitest du zwangsläufig dein Maximalgewicht, das du tragen solltest. Das für dich maximale Rucksackgewicht entspricht etwa einem Drittel deines Körpergewichtes. Das heißt aber, dass es mit diesem Gewicht nur im Notfall noch gehen würde, angenehm und gesund ist das nicht mehr!

Allerdings benötigst du für eine mehrwöchige Wanderfahrt schon ein bisschen mehr als einen Tages- oder Tourenrucksack, 40 Liter Volumen sind meist zu wenig!

Apropos gesund: Ähnlich wie bei Schuhen, muss man beim Rucksack auf die Rücken-Verträglichkeit achten. Entscheidend sind hier die Innengestellform, deine Rückenlänge, die Lastverteilung und das Packvolumen.



Innengestellform

Dies ist heutzutage die gebräuchlichste Form des Rucksackes. Innengestellrucksäcke lassen eine sehr gute Beweglichkeit sowie eine exakte Lastkontrolle zu. Die Zeichnung zeigt vereinfacht ein Rucksack-Rückenteil. Elementarer Teil der Innengestellrucksäcke sind in der Regel zwei Aluminiumschienen (Punkt B); ab Werk S-förmig vorgeformt.

Rückenlänge

Die richtige Rückenlänge bzw. Gestelllänge des Tragesystems ist ausschlaggebend für den Tragekomfort. Die korrekte Größe lässt sich mit Hilfe der Schulterentlastungszüge (Punkt A) überprüfen: Ein kurzes Gestänge bedeutet einen zu flachen Verlauf des Entlastungszuges (folglich keine Entlastung); ein zu langes Gestänge einen zu steilen Verlauf (folglich instabiler Sitz). Gute Rucksäcke bieten die Möglichkeit, die Schultergurte variabel der Rückenlänge anzupassen. Damit kannst du den Rucksack auch noch verwenden, wenn du gewachsen bist!

Lastverteilung

Das Hauptgewicht sollte der Hüftgurt tragen. Durch Lockern der Schultergurte wird dies erreicht; das Gewicht senkt sich auf den Hüftgurt ab. Wie viel Gewicht auf den Hüftgurt gegeben wird, hängt von der Rucksacklast und dem zu bewältigenden Gelände ab. In Läden mit guter Beratung und gutem Service testest du Rucksäcke mit Gewicht drin, so dass du siehst, ob du die Last auf deine Hüften bringen kannst. Ist das nicht der Fall, ist der Rucksack entweder zu schwer (und meistens zu groß) oder die Rückenlänge stimmt nicht.

Packvolumen

Dieses Maß bezeichnet die Größe des Rauminhalts, sagt also aus, wie viel du in deinen Rucksack reinpacken kannst. Je nach deiner Körpergröße können das zwischen 40 und 60 Litern sein.

Was muss ich noch beachten?

Wichtig ist ein Schlafsackfach, zu dem du von außen durch einen Reißverschluss Zugang hast, außerdem möglichst viele Schlaufen, Riemen und Schnallen außen am Rucksack, durch die du bei Bedarf zusätzliche Gurte ziehen kannst, um zum Beispiel eine Isomatte zu befestigen.

Aber: Du solltest niemals zu viel draußen dranhängen, das beeinträchtigt die optimale Lastverteilung und sorgt meist dafür, dass das Tragesystem nicht richtig funktioniert, du also zu viel Gewicht auf den Schultern trägst und der Rucksack nach hinten oder zur Seite zieht.

Wasserdichtigkeit

Vereinzelt gibt es inzwischen Rucksäcke mit wasserdichtem Packsack. An Nähten und Reißverschlüssen kann Nässe durchdringen. Ein Regenschutz von außen oder wasserdichte Packbeutel von innen sind daher bei jeder regennassen Rucksacktour unverzichtbar.

Eine gute Beratung bietet dir mehrere Modelle zur Auswahl, Tragetest mit Gewicht im Rucksack und eine Anleitung zum richtigen Einstellen der Gurte. Wanderrucksäcke können zwischen 150 und 200 Euro kosten.



Schlafsack

Nach einer langen, anstrengenden Wanderung bist du froh, in einen kuscheligen Schlafsack steigen zu können. Grundsätzlich gilt: Wir sprechen hier von Mumenschlafsäcken, die eine Kapuze haben, die man bei Kälte zuziehen kann. Für dich kommen vier Kategorien in Frage, die ich dir hier vorstelle: Das Innenmaterial kann aus Baumwolle oder Nylon sein, das Füllmaterial aus Daunen oder Kunstfasern.

Die Wahl des Innenmaterials hängt hauptsächlich von deiner Vorliebe ab. Ausprobieren! Kunstgewebe wie Nylon fühlt sich meist ungewohnt an, leitet aber Feuchtigkeit besser ab.

Das Füllmaterial trennt hingegen zwei ganz unterschiedliche Kategorien:

Daunenschlafsäcke: Die Wahl, wenn es um minimales Packmaß und geringes Gewicht geht: Das Verhältnis zwischen Isolation, Gewicht und Packmaß ist unerreicht. Zudem bieten sie ein angenehmes trocken-warmes Schlafklima, das sich deutlich von Kunstfasern unterscheidet. Allerdings speichern Daunen Feuchtigkeit.

In Regionen mit hoher Luftfeuchtigkeit können sie u.U. erheblich an Isolationsvermögen verlieren! Zwar können Daunen max. das 3-fache ihres Eigengewichts an Feuchtigkeit aufnehmen, bevor sie substanzial an Loft (Wärmespeicherkapazität) verlieren, trotzdem würden sie bei derart hoher Luftfeuchtigkeit verklumpen. Außerdem ist es dort nur schwer möglich, den Schlafsack durch und durch zu trocknen. Für Wanderungen und Übernachtungen im Freien, auf denen es ja immer mal regnen und der Schlafsack nass werden kann, sind Daunenschlafsäcke daher ziemlich ungeeignet!

Hinzu kommt, dass gute Daunenschlafsäcke sehr teuer sind, Preise ab 200 Euro aufwärts!

Kunstfaserschlafsäcke: Kunstfasern können mit der Daune im Verhältnis von Gewicht, Packvolumen und Schlafklima kaum konkurrieren. Trotzdem gibt es Etwas, was für sie spricht: Sie nehmen kaum Feuchtigkeit auf und wenn, verlieren sie auch in nassem Zustand kaum an Loft und trocknen rasch, zudem sind sie unkompliziert in der Pflege.

Das heißt: Kunstfaserschlafsäcke haben mehr Packvolumen, sind manchmal etwas schwerer, fühlen sich im ersten Moment ungewohnt an und sind nicht besonders angenehm (Kunststoffinnenmaterial, insgesamt weniger weich als ein Daunenschlafsack), dennoch sind sie die erste Wahl, denn sie sind viel schneller wieder trocken und viel pflegeleichter als Daunenschlafsäcke und billiger noch dazu!

Wichtig ist außerdem, wie viel Wärmeleistung der Schlafsack bietet. Das hängt von der Art der Innenfüllung ab, die aus echten High-Tech-Kunstfasern besteht!

Generell gilt: Eher nicht zu warm! Zu warme Schlafsäcke lassen sich nachträglich nicht „kühler“ machen, das ist andersrum möglich: Ein Baumwoll-Inlett kann bis zu drei Grad mehr bringen.

Andererseits musst du überlegen, ob du eher zum Frieren neigst. Auch eine Sommernacht kann manchmal ziemlich frisch werden, vor allem in den Bergen (Schottland, Lappland...). Die meisten Schlafsäcke weisen die Wärmekapazität in einer Normzahl aus:

Schlafsacknorm EN 13537

Diese seit 2005 geltende Norm legt allgemeine Anforderungen zur Kennzeichnung und Beschreibung von Schlafsäcken fest. Dieses betrifft vor allem die Angaben zu Temperaturen, Pack- und Innenmaßen eines Schlafsacks. Damit ist es nun möglich, die Angaben der unterschiedlichen Modelle und Hersteller vergleichen zu können, da alle Angaben nach den gleichen Normvorgaben bei Prüfinstituten ermittelt werden müssen. Bei den Temperaturangaben gibt es drei unterschiedliche Angaben:

Komforttemperatur T *comf*

Dieser Wert wird für eine „Standard-Frau“ (25 Jahre, 60 Kg, 1,60m) berechnet, die gerade noch nicht friert.

Grenztemperatur T *lim*

Dieser Wert wird für einen „Standard-Mann“ (25 Jahre, 70 Kg, 1,73m) berechnet, der gerade noch nicht friert.

Extremtemperatur T *ext*

Dieser Wert wird für eine „Standard-Frau“ (25 Jahre, 60 Kg, 1,60m) unter starker Kältebelastung berechnet. Hier besteht bereits ein Risiko der Unterkühlung.

Als Orientierungswert beim Schlafsackkauf sollte der erste Wert (Komfortwert T *comf*) dienen.

Am Ende einer anstrengenden Wanderung ist dein Körper nicht so fit wie sonst, du gibst weniger Wärme an den Schlafsack ab, folglich ist es weniger warm, du frierst eher als sonst! Der Wert T *comf* sollte gerne an die Null-Grad-Marke reichen!

Die richtige Länge des Schlafsacks verhindert, dass du unnötig leeren Raum mit „heizen“ musst. Ein Baumwoll-Funkenflugschutz (zum Beispiel die olivgrünen von der Bundeswehr) kann Leben retten, wenn du am Feuer schlafen willst: Ein Funke auf der Plastikoberfläche kann verheerenden Schaden anrichten!

Eine gute Schlafsackberatung bietet dir den Vergleich zwischen einigen Modellen, verschiedenen Schlafsacklängen (160, 170 cm) und Temperaturstufen. Indem du dich in den Schlafsack legst, kannst du testen, wie wohl du dich in ihm fühlst.

Nicht uninteressant ist es, auszuprobieren, ob der neue Schlafsack in das Schlafsackfach deines Rucksacks passt. Denke daran, dass du vielleicht ein Inlett oder einen Baumwoll-Funkenschutz mit dem Schlafsack kombinierst! Ein guter Schlafsack kostet zwischen 80 und 200 Euro. Vor allem die unterschiedlichen Füllfasern sorgen für große Preisunterschiede.

Messer



„Ein echter Pfadfinder braucht ein Messer!“

Ja, stimmt! Aber keinen Dolch, keinen Säbel und erst recht keine Waffe!

Bei den pfadfindertypischen Aktivitäten wirst du mit Sicherheit ein Messer benötigen, allerdings keines, das eine Klinge über 12 cm Länge hat! Wozu solltest du ein so großes Messer benötigen? Es behindert dich nur bei der Arbeit, es ist unhandlich und zudem noch unnötig gefährlich! Das gilt außerdem auch für Springmesser, die nur schwer beherrschbar sind. Vermeide das Verletzungsrisiko, indem du ein Messer benutzt, mit dem du gut umgehen kannst.

Es gibt Messer, die über 60 Euro kosten. Im Alltag brauchst du kein Messer, das so viel kostet, das extra fünffach gehärtet ist, das so scharf und so dünn geschliffen ist, dass du beim bloßen Angucken schon einen Schnitzer im Finger hast.

Ein Messer mit etwa 11 cm Klingenlänge, mit einer festen Messerscheide aus Leder, die du an deinem Gürtel befestigen kannst, oder ein kleines feststellbares Klappmesser (Opinel zum Beispiel) wird für dich allemal ausreichen. Mehr als 30 Euro solltest du dafür wenn möglich nicht ausgeben. Ein Messer ist ein Werkzeug, kein Sammlerstück!

...Und nun viel Spaß beim Einkaufen!

Arne im März 2007