Gruppe 52 „St. Kapistran“
der Wiener Pfadfinder und Pfadfinderinnen
Forsthausgasse 22, 1200 Wien
http://www.gruppe52.at

PFADFINDER UND PFADFINDERINNEN ÖSTERREICHS

Ausrüstungsliste Sommerlager 2024

Auf der zweiten Seite findet ihr noch wichtige Tipps. Bitte lest euch diese genau durch, da es auf Zeltlagern leider immer wieder zu Problemen durch falsche Ausrüstung kommt.

Allgemeines

- ☐ Großer Rucksack (siehe Tipps)
- ☐ Kleiner Rucksack für Wanderungen (unterstrichene Teile in den kleinen Rucksack)
- ☐ Schlafsack (siehe Tipps)
- ☐ Unterlagsmatte (siehe Tipps)
- ☐ Feldflasche min. 1 Liter (siehe Tipps)
- ☐ Essgeschirr in einem Stoffsackerl
  - Becher, Essbesteck, Teller (Tief und Flach)
  - Min. 2 Geschirrtücher (siehe Tipps)

Sonstiges

- ☐ E-Card ggf Medikamente **(vor der Abfahrt dem*der Stufenleiter*in abgeben)**
- ☐ Stoffsack für Schmutzwäsche
- ☐ Taschenlampe (und Batterien)
- ☐ Gelsenschutzmittel
- ☐ Sonnencreme
- ☐ ev. 1 Buch oder Zeitschrift, kleinere Spiele
- ☐ Ev. Ein kleines Taschenmesser
- ☐ Ev. Sonnenbrille
- ☐ Etwas Taschengeld für ein Eis im Bad

Hygiene

- ☐ Waschbeutel: Seife, Zahnpasta, Zahnbürste, Bürste/Kamm, Shampoo/Duschgel, Taschentücher, Deo, ev. Haargummi (siehe Tipps)
- ☐ Badehandtuch
- ☐ min. 1 Handtuch zusätzlich zum Badehandtuch

Bekleidung

- ☐ Uniform (wenn bereits vorhanden)
  - Pfadfinder*innen-Hemd
  - Gruppenhalstuch
  - Pfadfinder*innen-Hut bzw. Pfadfinder*innen-Kappe
  - Bauchtasche
- ☐ Wasserdichte Wanderschuhe (siehe Tipps)
- ☐ Unterwäsche & Socken für 7 Tage (+1-2 Puffer) (Wandersocken gehen über den Knöchel)
- ☐ Pyjama
- ☐ Regenschutz (Poncho oder Regenjacke + Regenhose) min. 3.000mm Wassersäule, besser mehr – >siehe Tipps
- ☐ min. 2 kurze Hosen (zB eine Turnhose, eine kurze Jeanshose)
- ☐ min. 2 lange Hosen (ev. Abzipphose für Wanderungen)
- ☐ T-Shirts für 7 Tage (siehe Tipps)
- ☐ 2 Pullover (wahlweise Sweater oÄ)
- ☐ Dünne Jacke (zB Softshelljacke)
- ☐ Kopfbedeckung! (zB Baseballkapperl)
- ☐ 2 Badehosen / Badeanzüge / Bikinis
- ☐ Leichte Schuhe (zB Turnschuhe)
- ☐ Badeschlapfen (zum Baden am See, bzw. zum Duschen)
- ☐ ev. Gürtel
- ☐ 1 weißes T-Shirt ohne Aufdruck

- ► **ALLE Ausrüstungsgegenstände bitte beschriftet**
- ► KEINE Umhänge- oder Sporttaschen
- ► KEINE Koffer oder Trolleys
- ► KEINE leicht verderblichen Lebensmittel einpacken
- ► KEINE elektronischen Geräte! Kein Handy, kein Gameboy, kein sündteurer Fotoapparat!
- ► Schmuck, teure und zerbrechliche Dinge müssen auch nicht unbedingt auf ein Lager mit!
- ► Eine Windjacke ist kein ausreichender Regenschutz
- ► Bitte gebt den Kindern nicht zu viel Geld mit (GuSp: 5 €)
  Taschengeld für die Kinder kann auch bei den Leitern/Leiterinnen deponiert werden
- ► KEINE Designerjeans oÄ - auf einem Lager können Kleidung und Ausrüstung schnell verschmutzt oder gar beschädigt werden. Vorzugsweise ältere Sachen einpacken
- ► Ein Polster nimmt sehr viel Platz weg - deswegen ist es auf einem Zeltlager besser, wenn man sich zum Schlafen als Unterlage für den Kopf etwas „Provisorisches“ bastelt bzw. einen aufblasbaren Polster mitnimmt

Wanderschuhe

Ideal sind leichte, halbhohe Wander- bzw Hikingschuhe. Das Material (Synthetik, Leder) ist dabei nicht sonderlich von Bedeutung. Folgendes bitte beim Neukauf beachten:

- ► Bitte kauft den Schuh am Nachmittag, da der Fuß da in der Regel schon genug Bewegung hatte und sich ausgedehnt hat.
- ► Bitte den Schuh mit dicken Socken (Wandersocken) anprobieren und beim Kauf mitnehmen
- ► Lasst euch nach Möglichkeit von einem Verkäufer beraten
- ► Der Schuh muss wasserdicht (imprägniert) und atmungsaktiv sein. Damit ersparen sich die Kinder die Mitnahme von Gummistiefel.
- ► Im Geschäft mindestens zehn Minuten zur Probe tragen und herumgehen.
  Drückt der Schuh → dann nehmt einen anderen.
- ► Halbhoch heißt, dass der Knöchel gestützt werden soll
- ► Die Sohle sollte rutschfest sein, sowie ein gutes Profil und eine gute Dämpfung haben
- ► Lieber eine Schuhnummer grösser kaufen, da beim Wandern dicke Socken getragen werden, die Füße sich bei langen Wanderungen ausdehnen und man beim Bergabgehen im Schuh automatisch nach vorne rutscht.
- ► Wenn neue Schuhe gekauft werden, sollten die Kinder vor dem Lager schon einige Stunden darin verbracht und die Schuhe eingegangen haben. Am besten kauft man neue Schuhe schon einige Wochen vor einem Lager und nicht unmittelbar am Wochenende davor.
- ► Kindern kann man ruhig auch einmal günstigere Modelle kaufen, die dafür genau passen. Ein sündhaft teurer Marken-Schuh in den neuesten Modefarben, der dann 3 Nummern zu groß ist, weil er die nächsten 4 Jahre passen „muss“, ist einfach ungeeignet.
- ► Bitte Wanderschuhe nie in der Waschmaschine waschen, da sonst die Nähte brüchig werden!
  Dreck einfach mit einer Bürste entfernen und die Schuhe nach einer Reinigung wieder imprägnieren (Synthetik → Imprägnierspray, Leder → Wachs)

Kleidung

- ► Wichtig ist, dass die Kinder genügend Wäsche für das Lager eingepackt haben. Eine Faustregel besagt, dass man immer ANZAHL DER TAGE AUF LAGER + 1 an Socken, Unterwäsche, T-Shirts mitnehmen sollte
- ► Schmutzwäsche gehört unbedingt in ein atmungsaktives Wäschesackerl aus Stoff (zB eine Einkaufstasche aus Stoff oder auch ein schlichter Polsterüberzug)2

Gruppe 52 „St. Kapistran“
der Wiener Pfadfinder und Pfadfinderinnen
Forsthausgasse 22, 1200 Wien
http://www.gruppe52.at

PFADFINDER UND PFADFINDERINNEN ÖSTERREICHS

Rucksack

- Zwischen 60 und 70 Liter Fassungsvermögen
- Höhenverstellbare Träger
- gepolsterter Beckengurt
- Brustgurt
- Außenriemen zum Zusammenziehen
- Beim Kauf beraten lassen und den Rucksack unbedingt gemeinsam mit dem Kind kaufen gehen
- Beim Anprobieren sollte man sich ein wenig nach vorne beugen und die Schulter anheben. Der Hüftgurt sollte dann etwas über den Hüftknochen sein. Dann strafft man die Schultergurte so, dass sie auf den Schultern aufliegen und verändert die Schultergurtaufhängung, bis die Oberkante der Aufhängung optimal (ca. drei Finger breit unter dem „Höcker“ am Ende der Halswirbelsäule) aufliegt. Wenn die richtige Höhe gefunden wurde, sollte der Rucksack mit den Verstellriemen noch leicht gegen die Schultern gezogen werden. Erst dann wird der Brustgurt geschlossen
- Eine im Rucksack integrierte Regenhülle (im oberen Außenfach) ist ratsam
- Bitte keine Rucksäcke mit Metallgestell!
- Der „kleine“ Rucksack muss so groß sein, dass für einen Ausflug auch Badezeug, Trinkflasche, Lunchpaket, Sonnencreme und Regenschutz passen

Wie packe ich meinen Rucksack richtig?

- Gemeinsam mit den Kindern packen. Die Kids sollen wissen, was sich im Rucksack befindet und wo es sich dort „versteckt“
- Keine Ausrüstungsgegenstände AM Rucksack befestigen. Am besten ist, wenn alles auch IM Rucksack Platz findet. So kann auch nichts während der An- und Abreise verloren gehen. Sollte der Schlafsack und/oder die Unterlagsmatte nur noch außen Platz zur Befestigung finden, dann sollten diese nicht seitlich, sondern hinten/unten angebracht und gut verschnürt werden. Optimal ist es, wenn beides jedoch im Rucksack Platz findet
- Der Regenschutz sollte in einer Außentasche oder ganz oben eingepackt werden, damit man ihn im Ernstfall schnell zur Verfügung hat
- Die schwersten Ausrüstungsgegenstände sollen nach Möglichkeit direkt am Rücken und zwischen den Schultern (das bedeutet bei den großen Rucksäcken ca. in der Mitte) platziert werden, die leichtesten (zB Schlafsack und Unterlagsmatte) ganz unten an der Hüfte
- Frische Wäsche und der Schlafsack soll zum Schutz vor Nässe am Weg ins Zelt in separate Plastiksackerl gepackt und so im Rucksack verstaut werden

Schlafsack

- Beim Kauf ist der sogenannte Comfort-Wert (T comf) sehr wichtig. Dieser sollte bei 0°C oder weniger liegen. Der Temperatur-Extrembereich ist für unsere Vorhaben nicht wirklich ausschlaggebend
- Die Füllung ist von mehreren Faktoren abhängig:
- Kunstfaser: pflegeleicht, günstiger, dafür weniger atmungsaktiv, schwerer und grösser
- Daunen: sehr warm, leicht, atmungsaktiv und kleiner, dafür teurer, nicht optimal bei Feuchtigkeit und nicht so pflegeleicht
- Bitte bei einem Neukauf dem Kind gleich einen Schlafsack für Erwachsene kaufen. Einen Kinderschlafsack kann man nur wenige Jahre verwenden. Einen größeren Schlafsack kann man am Lager durch Abbinden mit einer Schnur so verkleinern, dass er optimal warm hält.

Hygiene

- Das Duschgel, bzw ein Shampoo bitte extra in ein Plastiksackerl einpacken. Gleiches gilt für alle Flüssigkeiten (zB Kontaktlinsenmittel, Sonnencreme, usw)

Unterlagsmatte

- Im Normalfall sind gerade die großen, schweren Unterlagsmatten auch die bequemsten
- Schaumstoffmatten sind am unempfindlichsten, sehr leicht und bieten eine gute Isolierung. Dafür sind sie sehr sperrig und man liegt ein wenig härter
- Eine Luftmatratze ist weich und günstig, dafür sehr schwer, schlecht isoliert und sie kann leicht kaputt werden - wegen der schlechten Isolierung raten wir von Luftmatratzen eher ab
- Eine aufblasbare Unterlagsmatte bietet meist eine hervorragende Isolierung und ist sehr bequem. Dafür sperrig, teuer, schwerer und ebenfalls schnell kaputt, wenn man nicht aufpasst

Essgeschirr

- Kein minderwertiger, weicher Kunststoff
- Das Geschirr muss unzerbrechlich sein (Aluminium, Emaille oder unbeschichteter Edelstahl)
- min. ein tiefer Teller (Suppenteller)
- fix montierte Griffe sind von Vorteil
- Bevor ihr ein zusammensteck- oder -klappbares Besteck nehmt, achtet bitte darauf, dass die Esslöffel auch die Dimension von Esslöffeln haben und nicht die Größe von Teelöffeln. Auch die Gabel und das Messer sollten der Größe von Küchengeschirr entsprechen. Am besten nimmt man einen Löffel, ein Messer und eine Gabel aus der Küchenlade, bindet ein Gummiringerl darüber und man hat das perfekte Essbesteck auch auf Lager
- Der Becher kann aus Metall, bzw darf ruhig auch aus Kunststoff sein - aber bitte mit Griff!!!
- Auch das Geschirr sollte am besten in einem eigenen Stoffbeutel verstaut werden. Ein zusätzliches Geschirrtuch schadet nicht

Feldflasche / Trinkflasche

- Bitte keine PET-Flaschen!!! Das Material sollte entweder aus Kunststoff (leicht, reagiert dafür aber schnell auf Temperatur) oder Metall (robust, dafür ein wenig schwerer) sein
- Keine Kohlensäurehaltige Getränke in die Flaschen füllen. Am besten Wasser, Tee oder Dicksäfte
- Ein Schraubverschluss ist immer besser als ein sogenannter Sportverschluss, da Flaschen mit Schraubverschluss nicht so leicht auslaufen