

Ausrüstungsliste

für den Hajk im Teutoburger Wald

Vorweg: Ziel sollte es sein, **so wenig** Gepäck **wie möglich**, aber **so viel wie nötig** mitzunehmen. Jedes Kilo mehr bedeutet gerade für Kinder eine Belastung, insbesondere wenn ein Rucksack ohne Beckengurt getragen wird.

Die folgende Aufzählung soll eine Orientierung beim Zusammenstellen der Ausrüstung bieten. Diese Liste ist keine Packliste, sondern eine Übersicht über den gesamten Bedarf. Das gilt insbesondere für die Kleidung, die entweder angezogen oder eingepackt werden soll.

Beispiel: eine lange Hose an, eine kurze Hose im Rucksack - oder umgekehrt; keine weitere Hose nötig!

Zum Anziehen

- 1 lange Hose (möglichst unempfindlich)
- 1 kurze Hose (möglichst unempfindlich)
- 2 Paar Unterwäsche
- 2 T-Shirts
- 2 Paar Socken
- 1 warmer Pulli
- feste, gut eingelaufene Schuhe
- 1 Regenjacke (auch wenn's abends frisch wird)
- 1 Regenhose (wenn vorhanden und der Wetterbericht wechselhaftes Wetter ankündigt)
- 1 Sonnenhut (bzw. Regenmütze)

Für die Nacht

- 1 Schlafsack
- 1 Isomatte
- 1 kleine, leichte Taschenlampe
- 1 Zahnbürste
- 1 kleines Seifenstück (z.B. aus Hotelbeständen oder Pröbchen)
- 1 kleines Handtuch
- 2 Wäschklammern

Essen+Trinken

- Lunchpaket für das erste Mittagessen
- 1 Trinkflasche (mindestens 1 Liter, nicht aus Glas)
- 1 Plastikteller (tief)
- 1 Plastiktasse
- Taschenmesser
- 1 großer Löffel (oder komplettes Besteck - ist aber schwerer! Eigentlich reichen der Löffel und das Taschenmesser)
- Tupperdose (zunächst für das Lunchpaket, wird danach zum Lebensmitteltransport benötigt)
- 1 Geschirrtrockentuch

Für zwischendurch

- 1 Päckchen Papiertaschentücher (z.B. als Toilettenpapier - bei Bedarf auch mehr)

Hinweise:

- ◆ *Trinkflaschen werden unterwegs nachgefüllt*
- ◆ *Platz lassen für Lebensmittel oder Wechselkleidung*
- ◆ *Feuchtigkeitsempfindliche Sachen in Plastiktüten verpacken*
- ◆ *Es sollte nichts am Rucksack baumeln, alles gut befestigen!*
- ◆ *Ein auf die Körpergröße abgestimmter Rucksack ist gut gepackt und wird gut getragen, wenn das Hauptgewicht möglichst über dem Körperschwerpunkt angeordnet wird; also die schwersten Sachen dicht zum Körper und/oder auf die Schulter.*

*So, und hier noch eine Übersicht, welches Material wir
Betreuer mitnehmen und bei Bedarf zur Verfügung stellen:*

1. Hilfe-Ausrüstung
Blasenpflaster
Brand- und Wundsalbe
Dosenöffner
Fenistil (gegen Insektenstiche etc.)
Fotoapparat
Geld
Gewebeband
Handies für Notrufe
Massageöl
Nähzeug
Notverpflegung
Papiertaschentücher
Rucksackschnallen (als Ersatz)
Sicherheitsnadeln
Sonnencreme
Spirituskocher
Spülschwamm
Spültuch
Spülmittel
Spülwanne
Wäscheleine
Wanderkarten
Zahncreme
Zeckenschutz