

# Ausrüstungstipps für Neuwikinger und alte Wikingerhasen

## Kleidung

- Funktionsunterwäsche kurz und lang: trocknet schnell, transportiert Feuchtigkeit schnell vom Körper weg (keine Verdampfungskälte auf der Haut). Lange Funktionsunterwäsche eignet sich auch gut um bei kühlen Nächten im Schlafsack noch ein paar Grad zu gewinnen. Die Unterwäsche sollte direkten Kontakt zur Haut haben also eng anliegen. Sieht nicht nur sexy aus funktioniert auch besser.
- Fleecepulli oder Fleecejacke aus 100er Fleece (dünner) und aus 200er Fleece. Gleiche Vorteile wie bei der Funktionsunterwäsche.
- Funktionssportkleidung ist auch praktisch hat die gleichen Vorteile wie die oben genannten. Ist außerdem sehr leicht und für körperliche Aktivität (Feuchtigkeitstransport) gemacht.
- Jacke winddicht, wasserdicht, atmungsaktiv, möglichst leicht und klein verpackbar.
- Fleecehose zum druntertragen für kalte Stunden oder im Schlafsack
- 2 lange Outdoorhosen aus Kunstfaser oder Mischgewebe (BW/Kunstf.), die trocknen schnell.
- Im Sommer kurze Kunstfaserhosen, die trocknen schnell
- Im Sommer T-Shirts aus Funktionsfasern der Schweiß wird schnell vom Körper wegtransportiert.
- Eine sinnvolle Kopfbedeckung - bei Wärme und Sonne hell, leicht, atmungsaktiv - bei Kälte warm aber auch atmungsaktiv - bei Wind und Regen schützend gegen Auskühlung.
- Socken je nach Jahreszeit dick und warm oder etwas leichter, in jedem Fall aber aus modernen Fasergemischen die schnell trocken und bei Bedarf im Schlafsack vor kalten Füßen schützen (Tip: Trekkingsocken oder Skisocken)
- Fahrradhandschuhe möglichst aus Kunstfasern (wasserunempfindlich) beugen Blasen an den Händen vor
- An kalten Tagen eventuell Schal und warme Handschuhe für den Abend und den Morgen.

## Zusammenfassung

Durch die Kombination der aufgeführten Kleidungsstücke seid ihr bei jeder Wetterlage gut verpackt und wenn mal was nass wird, trocknet es schnell wieder. Bei kühler Witterung wird durch das Übereinandertragen mehrerer Kleidungsschichten (Zwiebelprinzip) ein optimales Körperklima erzeugt (warm, trocken, windgeschützt und atmungsaktiv)

Wichtig:

Achtet immer darauf, dass ihr im Notfall für den Abend und die Nacht immer noch einmal trockene, warme Kleidung zum wechseln habt.

Baumwolle:

nimmt schnell Feuchtigkeit auf, dann quillt die Faser, die Poren schließen sich und der Feuchtigkeitstransport nach außen ist unterbrochen. Das Gewebe fühlt sich dann nass und klamm an. Baumwollkleidung trocknet viel langsamer als Kleidung aus modernen Kunstfasern oder Mischgewebe.

## Schuhwerk

- festes Schuhwerk (Trekkingschuhe, Turnschuhe, robuste Wanderstiefel) für den Morgen und den Abend oder An- und Abreise. Kunstfaserschuhe haben den Nachteil in feuchten Wiesen innen schnell nass zu werden, dichte Lederschuhe sind dann von Vorteil.
- Trekkingsandalen im Sommer, mit denen man auch mal ins Wasser steigen kann (Schutz vor Steinen, Scherben ...)
- Gummistiefel haben sich auch bewährt. z.B. Feuchte Wiesen am Morgen und Abend, Beladen der Boote im flachen kalten Wasser (Herbst, Frühling, Winter). Leider nehmen sie viel Platz weg und sind schwer.
- Neoprensocken, Neoprenschuhe oder Stiefel sind bei kaltem Wasser (Bergflüsse, kalte Jahreszeiten) die beste Lösung wenn man öfters im Wasser stehen muss. Kniehohe Neoprenstiefel sind hierzulande schwer zu bekommen (USA oder Kanada sind Alternativen).
- von Zölzer gibt es Wasserdicht verschweißte PVC-Überzieher - entweder über die Schuhe oder als Socken unter Trekkingsandalen
- Das feste Schuhwerk für den Abend sollte gut vor Feuchtigkeit geschützt werden. Es macht kein Spaß Abends in nass-kalten Schuhen vor dem Zelt zu sitzen

## Ausrüstung

- mindestens ein wasserdichter Sack (40 Liter von Polo für 8 Euro) 12 und 20 Liter Säcke sind oft besser in den Booten zu verstauen - kennzeichnet eure Säcke unverwechselbar, das spart das Suchen
- ein wasserdichter 6 Liter Sack (heilige Kuh) für wichtigen Kleinkram (Geld, Ausweis, Taschenlampe, Buch, Fotoapparat, Toilettenpapier ...)
- den Temperaturen angemessener Schlafsack
- Isomatte
- Dreibeinhocker hat sich bewährt (kennzeichnet ihn, da viele den gleichen haben)
- Handtuch aus modernen Fasern, sehr leicht und schnell trocken
- Taschenlampe, am Besten eine Stirnlampe, so hat man das Licht immer da wo man hinschaut und hat die Hände frei

## Packalgorithmus

Wie verstaue ich am besten meine Sachen? Das ist immer wieder ein Problem und abhängig vom Platzangebot im Boot. Der folgende Tip funktioniert bei mir sowohl im RZ 85 als auch im Ladoga1

### 1. NACHTSACK

Packsack ca.25 Liter: Schlafsack, Inlett, Isomatte-kompakt, Waschzeug, Handtuch, 1 mal Lange Unterwäsche, ein Paar warme Socken

### 2. KLAMOTTENSACK (ca 30-40 Liter)

alle weiteren persönlichen Dinge, also vorallem Wechselklamotten.

Je nach Art der Tour wird das Volumen mehr oder weniger voll ausgenutzt

### 3. HEILIGE KUH (ca. 5 Liter)

alle wertvollen oder schnell benötigten Dinge.

Schlüssel, Geld, Ausweis, Toilettenpapier, Taschenmesser, Feuerzeug, Kompaktkamera, Filme, Stift, Taschenmesser ...

### 4. MULTIFUNKTIONSSACK (ca. 12 Liter)

dieser Sack ist aus meiner Sicht nicht ganz so wichtig aber hilfreich.

Für die Aufbewahrung nasser Sachen.

Oder bei stark wechselnden Wetter packe ich hier die Wechselklamotten für Unterwegs rein.

## Gruppenausrüstung

Verschiedene Ausrüstungsgegenstände müssen nicht von jedem Tourteilnehmer mitgebracht werden. Je nach Anzahl der Teilnehmer und Art der Tour gibt es Variationsmöglichkeiten.

Bsp.: bis 5 Personen reicht auf jeden Fall ein Kocher oder Die Anzahl und Größe der Töpfe ist abhängig von der Personenanzahl. Deshalb bitte die folgenden Ausrüstungsteile untereinander abstimmen!!!

- Kocher
- Windschutz
- Wasserfaltkanister
- Töpfe und Schüsseln
- Zelte
- Zelttarp
- Bootswagen
- Großes Schneidmesser
- Klappbox
- Essensbox
- wasserdichter Sack für Lebensmittel
- Grill
- verschiedene Behälter für Lebensmittel (z.B. Teebeutelbehälter)
- Fotoapparate
- Kartenmaterial und Reiseführer
- Unterhaltung (Federball, Volleyball, Segelscheibe ...)
- Radio
- Handy