

Regio-Hajk 2025

Liebe Pfadfinder und Pfadfinderinnen,

in einer Woche geht es los mit unserem Regio-Hajk. Damit ihr euch gut darauf vorbereiten könnt, findet ihr auf der nächsten Seite endlich die Ausrüstungscheckliste.

Vorher aber noch ein paar Tipps: (Lest sie euch bitte durch, auch wenn der Text lang ist. 😊)

Kleidung:



Quelle 1: Globetrotter

Ihr habt sicherlich schon bemerkt, dass das Wetter draußen deutlich abgekühlt hat gegenüber den letzten Wochen. Um unterwegs nicht zu frieren, eignet sich das Zweibelprinzip. Das bedeutet, ihr zieht nicht einen fetten Pulli an, sondern mehrere Schichten, die bei Bedarf schnell an- und ausgezogen werden können. Die erste Schicht (Base-Layer) hat die Funktion, den Schweiß vom Körper weg zu transportieren. Sie sollte daher aus feuchtigkeitsregulierenden Materialien, wie zum Beispiel Polyester oder Merinowolle, bestehen. Also einfach irgendein Funktions-T-Shirt, das ihr beispielsweise im Sportunterricht tragt. Als zweites tragt ihr die Isolationsschicht. Sie soll euren Körper bestmöglich wärmen. Hierfür eignet sich besonders Wolle oder Fleece. Die letzte Schicht bietet dir Wetterschutz. Hier trägst du also eine Regen- oder Softshelljacke. Wobei die Softshelljacke für unseren Einsatz wahrscheinlich nicht wasserdicht genug ist. Achte bei der Kleidung bitte außerdem darauf, dass sie nicht zu schwer ist. Eine Fleecejacke ist deutlich leichter als ein Hoodie. Zum Schluss noch: Die richtige Kleiderwahl hast du getroffen, wenn du beim Loslaufen leicht fröstelst, da dir schnell wärmer werden wird.

Rucksack:



Quelle 2: Bergzeit

Euer Rucksack sollte unbedingt einen Hüftgurt besitzen. Dadurch verteilt sich das Gewicht des Rucksackes auf Schulter und Hüfte. Bitte achtet auch darauf, dass der Rucksack euch gut passt. Es macht tatsächlich Sinn, dass es unterschiedliche Modelle und auch Frauenmodelle gibt. In der Grafik könnt ihr sehen, wie euer Rucksack gepackt sein solltet und in diesem YouTube-Video seht ihr, wie man den Rucksack einstellt:

www.youtube.com/watch?v=YKH5Exbgzlc

Zur Ordnung im Rucksack empfehlen sich Packsäcke. Habt ihr noch keine, reichen auch einfach Einkaufs- oder Mülltüten. Das schützt euer Gepäck auch



nochmals vor Nässe. Auch wenn man das immer wieder so sieht, sollte möglichst nichts außen am Rucksack hängen. Und auch innen drin sollte der Rucksack möglichst kompakt gepackt sein. Dadurch lässt er sich angenehmer tragen.

Schlafsack

Manche von euch waren wahrscheinlich schon auf dem Eurocamp dabei und werden dort nachts im Schlafsack gefroren haben, obwohl es tagsüber richtig warm war. Während unseres Hajks wird es noch kälter werden. Daher bitte keinen Sommerschlafsack einpacken! Der Fachbegriff wäre ein Drei-Jahreszeiten-Schlafsack oder ein Winterschlafsack. Durch ein Inlay kann die Wärmeleistung des Schlafsackes gesteigert werden. Solltet ihr nur einen Sommerschlafsack besitzen, fragt bitte in eurem Stamm, ob euch jemand mit einem dickeren Schlafsack aushelfen kann. Packt euren Schlafsack gerne noch in eine extra Mülltüte, damit dieser bei einem möglichen Regen sicher nichts abbekommt und ihr abends in einen trockenen und warmen Schlafsack kriechen könnt.

Gepäck:

Bitte packt wirklich nur das Notwendigste ein! Ihr werdet überrascht sein, mit wie wenig man auskommen kann. Und auch wenn der Rucksack zuerst vielleicht gar nicht so schwer wirken sollte, wird er es mit der Zeit werden. Daher möglichst wenig einpacken! Denkt bitte auch daran, dass ihr in eurem Rucksack Platz für Teamausrüstung lassen solltet. Der Rucksack sollte ohne Proviant und Teamausrüstung 10 Prozent eures Körpergewichtes nicht überschreiten.

Zum Schluss:

Ein Hajk kann nicht nur eine mentale, sondern auch eine körperliche Herausforderung werden. Wenn das dein erster Hajk ist und/oder du die Anstrengung nicht gewohnt bist, solltest du dich unbedingt darauf vorbereiten, indem du beispielsweise joggen oder wandern gehst. Aber keine Sorge, wenn du Lust hast und es schaffen willst, wirst du es auch schaffen. Als Ranger halten wir nämlich zusammen und unterstützen uns gegenseitig! 😊

Wenn du noch Fragen hast oder Tipps brauchst, darfst du die gerne alle deinem Teamleiter oder deiner Teamleiterin stellen. Und wenn die nicht weiterwissen, darfst du dich auch gerne bei uns vom Leitungsteam melden.

Wir freuen uns auf euch und eine gute Zeit miteinander!



Ausrüstungscheckliste

Ausrüstung am Körper

- Fahrtenhemd mit Halstuch
- Feste Schuhe (nicht neu, vorher „einlaufen“, am besten halbhohere Wanderschuhe, Sporteinlagen)
- Wandersocken
- Kopfbedeckung (Hut schützt vor Sonne und Regen)
- lange (zipbare) Hose (keine Jeans)
- Windjacke oder Juja, Regenjacke
- Fahrtenmesser
- AZB-Päckchen

Ausrüstung im Rucksack

- Rucksack (bequem, verstellbar, Hüft- und Brustgurt), 35-45 Liter
- Bibel, klein
- Isomatte
- Schlafsack (warm, kein Sommerschlafsack!)
- tiefer Teller, Tasse, Besteck
- Geschirrtuch
- Regenbekleidung
- (kleines) Handtuch
- Waschlappen
- Zahnbürste
- Socken
- T-Shirt
- Unterwäsche + Socken
- 2x Trinkflaschen (je 1 Liter)
- Stirnlampe
- Regenschutz für den Rucksack
- warmer Pullover/Fleecejacke
- Schlauchtuch, Mütze, etc.
- 2-3 kleine Karabiner
- Krankenkassenkarte, Impfpasskopie
- Beutel für Dreckwäsche
- Badekleidung + Handtuch
- Logbuch

Eventuell

- Jogging- bzw. Schlafanzug, Skiunterwäsche
- leichte Turnschuhe oder Trekkingsandalen
- Feuchttücher zur Körperpflege
- Trekkingstöcke
- Fotokamera (kein Smartphone)
- Persönliche Medikamente (bitte Leiter informieren)
- unterschriebene Hajk-Ordnung (falls nicht per Mail geschickt)

Pro Team

- Kompass
- Mückenschutzmittel
- Sonnencreme
- Zahnpasta
- Seife oder Duschgel
- Hygienegel oder Handdesinfektion
- Streichhölzer oder Feuerstahl
- Trangia Kocher mit 1l Spiritus (2-3 pro Team)
- 1. Hilfe-Set

zum Biwakbau (pro Team)

- 2 Planen (Gewebeplanen, Tarp, etc.)
- Schnüre
- evtl. Heringe

wird gestellt

- Toilettenpapier
- Müllsäcke
- Proviant
- Spülmittel + Schwamm

dürft ihr zu Hause lassen

- Handy
- elektronische Geräte jeglicher Art

