Zur Ausrüstung im Lager

Es liegt uns am Herzen, dass die Kinder zu ihrer eigenen Sicherheit mit einer guten Ausrüstung ins Lager kommen. Wichtig dabei sind vor allem Rucksack und Wanderschuhe:

Die Wanderschuhe

Wandern macht erst richtig Spass, wenn das Schuhwerk stimmt. Gute Wanderschuhe liegen bequem am Fuss, geben einen sicheren Stand, schützen die Füsse vor Nässe und lassen sie atmen. Das ist der Idealfall.

Bitte achten Sie darauf, dass ihr Kind mit einem guten Schuhwerk ins Lager kommt, mit guten Wanderschuhen können Blasen, Verstauchungen oder gar Brüche vermieden werden, ausserdem schützten sie die Füsse vor Schlägen (bei Wanderungen), entlasten den Rücken, und weisen Wasser und Schmutz von den Füssen ab.

Bei nassem Gelände rutscht man nicht ab, und kann so böse Verletzungen vermeiden.

Folgende Kriterien sollten Wanderschuhe erfüllen:

- Wasserdicht
- Robust
- Höher als der Knöchel
- Sohle mit gutem, tiefem Profil
- Sie müssen bequem zu tragen sein - man sollte mit den Zehen vorne nicht ankommen und der Fuss darf nicht im Schuh herumrutschen.
- Gute Schuhbänder
- Mit eingetragenen Schuhen ins Lager kommen

Der Rucksack

Der Rucksack ist einer der wichtigsten Ausrüstungsgegenstände auf Wandertouren. In ihm trägt man ja schliesslich das meiste dessen, was man unterwegs braucht, auf dem Rücken mit sich herum.

Ein guter Rucksack sollte aus einem soliden Material hergestellt sein. Der Hüftgurt und die Schultergurte sollen gut gepolstert und ausserdem aus einem Material sein, dass auf der Haut nicht zu sehr reibt. Ein unbedingter Vorteil ist eine individuell einstellbare Rückenlänge. Gute, ***einfach zu bedienende Strammsysteme für die Schultergurte sind ein Muss***. Der Rucksack sollte auch nicht zu schmal sein, so dass man in der Art des Packens nicht zu eingeschränkt ist. Der Rucksack kann zwei Öffnungen haben, um besser an Material zu gelangen, welches ganz unten verstaut ist. Seitentaschen sind ein unbedingtes Plus, weil es grössere Flexibilität verleiht, und kleinere, oft benötigte Dinge darin verstaut werden können (Bsp. Sackmesser, Kuki/Jupiter, Papiertücher).

Ein guter Rucksack sollte ausserdem viele äussere Befestigungsmöglichkeiten für Schlafsack, Isomatte usw. haben. Ausserdem ist es wichtig, dass der Rucksack gut zur eigenen Körperform passt. Sollten sie einen neuen Rucksack kaufen, probieren Sie möglichst viele verschiedene Rucksäcke im Geschäft aus, und fragen Sie auch nach etwas Schwerem zum Packen, mit dem Sie denselben Probetragen können. Erst wenn der Rucksack etwas wiegt, unterscheiden sich die guten von den weniger guten.

1. Lastkontrollriemen:
Verbinden die Oberseite der Schultergurte mit dem Rucksack. Durch das Anziehen der Riemen kann der Rucksack näher an den Körper gebracht werden und sitzt stabiler.
2. Schultergurte:
Müssen breit und gut gepolstert sein – vor allem bei großen Touren- und Trekkingrucksäcken. Sie geben dem Rucksack Halt und unterstützen beim Tragen der Last.
3. Brustgurt:
Fixiert die Schultergurte, das entlastet die Schultern und verbessert den Halt des Rucksacks.
4. Kompressionsriemen:
Seitlich oder vorne am Rucksack angebracht. Mit angezogenen Kompressionsriemen wird das Gepäck näher an den Rücken gebracht. Dies ermöglicht eine größere Stabilität und Bewegungsfreiheit.
5. Hüftgurt:
Regelt die Lastverteilung. Er sollte sehr breit sein und bis über die Hüften reichen. Feste Materialien sorgen für einen guten Halt, gut gepolsterte Hüftflossen für hohen Komfort.
6. Stabilisationsriemen:
Befinden sich an der Seite der Hüftflossen. Mit ihnen lässt sich der untere Teil des Rucksacks näher an den Körper ziehen.

Quellen: www.breuninger.com; www.sportscheck.ch; www.campz.de