

GRP

Get-Ready-Package

Herausgeber:
Christliche Pfadfinderschaft Royal Rangers
im Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden (BFP) K.d.ö.R.,
Gerberstraße 15, 73650 Winterbach

Text: Royal Rangers Trainingskoordination

9. Auflage 2010

© 2009 Christliche Pfadfinderschaft Royal Rangers.
Alle Rechte vorbehalten.

Das Begleitheft zum JLTT und NTT der Royal Rangers ist urheberrechtlich geschützt und darf nicht ohne Genehmigung, auch nicht auszugsweise, vervielfältigt oder nachgedruckt werden.

Royal Rangers Emblem ® 1976 The General Council of the Assemblies of God, Springfield, Missouri, USA, 65802-1894. Ohne ausdrückliche Erlaubnis von Royal Rangers International (für Royal Rangers Stammposten: Royal Rangers Deutschland) darf das Royal Rangers Emblem weder in irgendeiner Form oder auf irgendeine Art reproduziert, als Datei gespeichert oder übertragen werden – elektronisch, mechanisch, Fotokopien, Bandaufzeichnung oder anders.

INHALTSVERZEICHNIS

Get Ready ... and be prepared!	1
Das Ziel	1
Der Plan	1
Die Organisation	1
Die Orientierungsversammlung	1
Trailtreffs	1
Ausrüstung	2
Kluft	2
Auf dem Trail	2
Suche einen Biwakplatz	2
Trailfeuer	3
Kochen auf dem Trail	3
Wissenswertes zum Rucksack	3
Schlafsackwahl	4
Matratzen	5
Kissen	6
Erdplane	6
Zelt und Zeltbahn	6
Poncho	6
Kochgeschirr	6
Feldflasche	7
Werkzeuge	7
Taschenlampe	7
Kompass	7
AZB-Päckchen (Allzeit bereit-Päckchen)	8
Kultursachen	8
Wanderbekleidung	8
Den Rucksack packen	10
Sei vor'bereit'et	10

Ausrüstungscheckliste	11
Ausrüstung am Körper	11
Pro Team	11
Gestellt wird	11
Ausrüstung im Rucksack	11
Eventuell	11
Zecken	12
Was ist das für ein Tier	12
Vorkommen	12
Gefahren	12
Schutz	13
Nachsorge	14
Entfernung	14
Aufklärung ist wichtig	14
Krankheitssymptome	15
Schutzimpfung	15
Nachsatz	15
Trainings Trail Themen	16
Trailcamping	16
Waldläufer (Theorie)	16
Waldläufer (Praxis)	16
Notfall Erste Hilfe	16
Karte und Kompass	16
Rettungstechniken	17
Knotenkunde	17
Notizen	18

GET READY ... AND BE PREPARED!

Das Ziel

Ziel des Trainings-Trails ist es, Leiter der Royal Rangers mit abgeschlossener Grundausbildung für die Anforderungen der Pfadfinder- und Pfadrangerstufe speziell aus- und weiterzubilden. Der Trail gibt Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch, hervorragender Gemeinschaft und zum Erleben der Natur. Die Teilnehmer werden herausgefordert, sich neu der großen Verantwortung und den außergewöhnlichen Möglichkeiten des Royal Rangers Pfadfinderprogramms zu stellen. Die Vision für diesen Teil des Stufenpfades soll durch den Trailgedanken, durch das aufeinander angewiesen sein und die weiterführenden Kurse erweitert werden. Der Trail soll dir dienen und dich ermutigen. Gemeinsam wollen wir Gott erleben.

Der Plan

Der Trail führt durch eine angemessene Landschaft und ihr werdet in kleine Gruppen, die Trailteams, eingeteilt. Die Teams wandern gemeinsam und schlagen ihr Nachtlager auf. Jeder Teilnehmer trägt sein Gepäck und die Verpflegung im Rucksack selbst. Dienste, Verantwortungen und Kochgeschirr werden im Team aufgeteilt. Tagsüber erhält das Team Unterweisung in verschiedenen Pfadfindertechniken. Die Kurse sind praxisbezogen und geben jedem die Möglichkeit, mit anzufassen. Abends werden weitere Royal Rangers Themen behandelt, sowie genügend Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und Gemeinschaft in lockerer Atmosphäre gegeben. Der Teamgeist soll durch den Teamnamen, den Wimpel und den Teamsong gestärkt und gefördert werden.

Die Organisation

Die Gruppe der Teilnehmer bildet einen großen Stammposten. An Stelle des Stammleiters und Stammwarts treten Tralleiter und Trailwart. Ihnen stehen Ausbilder und ein Scout zur Seite. Ein Ausbilder übernimmt die Funktion des Sanitätswarts, einer die des Verpflegungs- bzw. Materialwarts. Die Teilnehmer werden in Trailteams zu 4-6 Mitgliedern nach Geschlecht getrennt eingeteilt. Die Aufgabe des Teamleiters wird unter den Teammitgliedern täglich gewechselt.

Die Orientierungsversammlung

Gleich nach der Registration am ersten Tag wird eine Orientierungsveranstaltung abgehalten. Die Mitarbeiter werden vorgestellt und die Teamaufträge verteilt. Der Tralleiter betont die Verantwortung jedes Trailteilnehmers und Trailteams und erklärt die grundsätzlichen Anforderungen zum erfolgreichen Beenden des Trails. Der Zeitablauf wird ebenfalls besprochen.

Trailtreffs

Wir halten mehrmals einen gemeinsamen Trailtreff ab, um Gott durch Lieder und Gebet zu preisen und weitere Informationen über den Tagesablauf zu bekommen.

Ausrüstung

Jeder Teilnehmer bringt die Ausrüstung für den Trail, die auf der Checkliste genau beschrieben ist, selbst mit. Neben der vollständigen persönlichen Ausrüstung wird noch eine Teamausrüstung (wie Proviant und Lehrmaterial) benötigt, die von der Trailleitung gestellt wird.

Kluft

Jeder Teilnehmer bringt seine vollständige Kluft (Fahrtenhemd und Halstuch) mit. Außerdem braucht jeder Teilnehmer unbedingt eine Kopfbedeckung. Selbstgefertigte Hüte usw. können unterwegs getragen werden.

Auf dem Trail

Während der Wanderung sollte man eine entspannende, angenehme Schrittgeschwindigkeit beibehalten. Das Wichtigste ist, dass dir der Trail Spaß macht und nicht, dass du feststellst, wie rasant du vorwärts kommen kannst. Denk daran, dass du die meiste Zeit des Tages marschieren wirst und teile deine Energiereserven dementsprechend ein. Mach oft kleine Pausen. Normalerweise sind wenige Minuten genug. Die Erholungswirkung nach 5 Minuten ist nur noch sehr gering, außerdem werden die Muskelpartien wieder kalt. Die Essenspausen werden natürlich länger sein. Im Team gibt der langsamste das Marschtempo an. Gemäß dem Vorbild Jesu wollen wir uns im Team gegenseitig helfen und zum Beispiel einem schwächeren Kameraden einen Teil seines Gepäcks abnehmen, falls dies erforderlich ist. Abends solltest du früh genug dein Biwak aufschlagen und deine Mahlzeit vor der Dunkelheit bereitet haben.

Suche einen Biwakplatz

Es gibt verschiedene Aspekte, die bei der Suche eines Biwakplatzes beachtet werden sollten:

1. Genügend ebenen Boden für das Zelt oder den Unterstand
2. Guter Regenwasserabfluss
3. Genügend Holz und Frischwasser in der Nähe
4. Möglichst keine Insekten in der Nähe
5. Geschützte Lage

Ein idealer Platz ist ein Fleck mit Ausblick auf einen See oder Fluss. Das Regenwasser kann schnell abfließen. Wasser ist genügend vorhanden und eine leichte Brise vertreibt die Insekten. Die Aussicht ist meist sehr schön dort. Verschaffe dir erst einen Überblick über die Gegend und plane, wo was aufgebaut wird, bevor du deine Sachen auspackst. Folge dieser einfachen Regel beim Lageraufbau: *Schutz-Feuer-Essen* (SFE). Denke an das Sprichwort: Wie man sich bettet, schläft man (z.B. Hüftloch).

Trailfeuer

1. Wähle den Feuerplatz so, dass der Wind den Rauch von dem Biwak weg bläst.
2. Räume eine genügend große Sicherheitsfläche von allen brennbaren Materialien frei. Stelle Sand oder Wasser zum Löschen bereit.
3. Suche genügend Holz zusammen und sortiere es.
4. Baue ein Feuer entsprechend deinen Bedürfnissen.
5. Lass das Feuer nie unbeaufsichtigt.
6. Überprüfe immer, ob das Feuer auch wirklich vollständig gelöscht ist bevor du das Lager verlässt.

Wir werden auf unserem Trail mit Trangia-Kochern kochen, sofern nicht geeignete Feuerstellen zur Verfügung stehen.

Kochen auf dem Trail

Das Sprichwort ‚Hunger ist der beste Koch‘ gilt zwar auch auf dem Trail, jedoch ist gerade unterwegs Kreativität und Vorbereitung beim Kochen für ein gutes Essen gefragt. Lies die Zubereitungshinweise zwei mal durch, bevor du mit dem Kochen beginnst, damit du auch weißt, was du zu tun hast (du musst die Suppe selber auslöffeln). Koche die einzelnen Zutaten möglichst so, dass alles zur gleichen Zeit fertig ist. Verbrenne alle Reste und Schalen und den Papierabfall nach dem Essen. Flüssige Abfälle müssen in ein Spülloch oder an eine Stelle, wo sie einsickern können, gegossen werden. Aller Abfall, der nicht verbrannt werden kann (z. B. Aluminium, Kunststoffe, Glas), wird zusammengelegt oder zerkleinert und in einer Tüte mitgenommen. Unterwegs kannst du die Tüte in einen Mülleimer werfen. Lagere deinen Proviant immer sicher vor Tieren und Insekten, sonst musst du vielleicht ohne Frühstück weiterwandern. Ideale Trailverpflegung sind Trockenfrüchte, Nüsse und Pupro. Unter Pupro verstehen wir pulverförmige Provianttypen, die gewichtsparend mitgeführt werden können und zum Beispiel in Leinensäcken abgefüllt werden (z. B. Milchpulver, Zucker, Mehl, Fertigsuppe). Als Fett zum Braten für Pfannenkuchen, Kaiserschmarren und ähnliches dient Fett aus der Tube, Griebenschmalz oder das von den alten Trappern bewährte Pemmikan, ein nahrhaftes Gemisch aus Schmalz, das noch mit kleingemachtem getrocknetem Fleisch angereichert ist und ebenfalls in Leinensäcken, die aber in Plastikfolie gehüllt werden müssen, verpackt wird. Getränkedosen und Flaschen bleiben zu Hause.

Wissenswertes zum Rucksack

Es gibt verschiedene Rucksackkonstruktionen um Gegenstände auf dem Rücken zu transportieren. Die herkömmliche Pfadfinderversion ist der Tornister oder Affe, eine kleine Tasche aus der Zeit der marschierenden Armeen. Ein sehr praktischer Rucksack ist auch derjenige mit einem Trägergestell aus Alurohren. Es gibt Modelle, die der Rückenform angepasst sind und somit das Lastgewicht gleichmäßig verteilen. Der Rucksack hat eine große Haupttasche und verschiedene kleine Seitentaschen. Es gibt verschiedene Hersteller, die so eine Konstruktion anbieten. In letzter Zeit werden die gestellosen, schaumstoffstabilisierten Rucksäcke wieder häufiger angeboten. Suche dir denjenigen Rucksack aus, der dir auch mit Last am komfortabelsten passt. Bei der Auswahl solltest du auf folgendes achten:

Rucksackstoff

Die Rucksäcke werden aus verschiedenen Stoffen hergestellt. Der Rucksack sollte die Gegenstände im Inneren vor plötzlichen Regenschauern schützen, also wasserabweisend sein.

Gepolsterte Schultergurte

Man sollte sich auf jeden Fall für gepolsterte Schultergurte entscheiden. Sie machen es angenehmer die Last zu tragen und verhindern Druckstellen an den Schultern. Sie sollten möglichst breit sein um die Last gut zu verteilen. Wenn du einen Rucksack ohne Polsterung hast, kannst du ihn durch gekaufte, gepolsterte Schultergurte nachrüsten oder mit Schaumstoff deine Schultergurte selber polstern. Achte auf gute Verstellmöglichkeiten. Gute Rucksäcke haben noch einen verstellbaren elastischen Brustgurt, der die Schultergurte miteinander verbindet.

Lasteinleitung und Hüftgurt

Eine sehr gute Erfindung und Verbesserung ist der Hüftgurt, der um das Becken gelegt ist und mit einer Schnalle vor dem Bauch geschlossen wird. Achte auf einen breiten Hüftgurt, der dir nicht im Lendenbereich einschnürt. Er bewirkt einen Ausgleich des Gewichtes zwischen Schulter und unterem Teil der Wirbelsäule und entlastet dadurch den Rücken und die Schultern. Allgemein gilt: Am gesündesten trägt man den Rucksack, wenn die Lasteinleitung so weit wie möglich senkrecht von oben erfolgt. Packe also deinen Rucksack so, dass er so wenig wie möglich Ausladung nach hinten bekommt, also hochformatig und vermeide es, Kochtöpfe, Schlafsäcke, Wasserflaschen usw. nach hinten baumelnd zu befestigen. Gute Rucksäcke haben extra Kompressionsriemen, um den Rucksack hoch und schlank zu packen.

Schlafsackwahl

Einer der wichtigsten Ausrüstungsgegenstände, die du besitzt, ist dein Schlafsack. Ein guter, warmer, komfortabler Schlafsack ist für einen guten und erholsamen Schlaf notwendig und damit ein *Muss* für jeden anspruchsvollen Trail. Darum solltest du gut überlegt und sorgfältig an die Auswahl deines Schlafsacks gehen. Beachte folgendes:

Füllung

Die Isolationswirkung deines Schlafsackes hängt von der Art und Menge der Füllung ab, die im Schlafsack ist. Es gibt verschiedene Füllungen: Daunen, Wolle und verschiedene Kunstfasern. Die Beste ist die Daunenfüllung. Sie wärmt sehr gut, ist leicht und kann auf kleine Abmessungen zusammengedrückt werden. Leider ist die Daunenfüllung aber sehr teuer und anfällig gegen Feuchtigkeit. Sie verklumpt im Feuchten und verliert die Wärmewirkung. Seit kurzem gibt es auch hohle Kunstfasern aus Polyester. Auch sie sind ziemlich teuer aber etwas robuster gegen Feuchtigkeit und Ungeziefer. Die billigen Kunstfasern aus Acryl oder Polyester sind in ihren Eigenschaften für einen Trail nicht ideal geeignet, weil sie zu schwer und nicht wärmedämmend genug sind. Diese günstigen Schlafsäcke halten nur bis 5° C Außentemperatur warm. Beim Rucksackwandern sollte man einen Schlafsack haben, der bis 0° C warm hält. Bei den Herstellerangaben für Temperaturbereiche ist zu beachten, dass sie als absolutes Minimum mit Jogginganzug und Socken zu sehen sind. Der Kommentar der Stiftung Warentest dazu lautet: „Es kann sich dabei nur um's pure Überleben handeln“. Deshalb sollte man je nach Anbieter bis zu 10° C zu den Angaben zuschlagen. Die Isolierwirkung kann

allerdings bei herkömmlichen Schlafsäcken durch eine Woldecke, die man um den Schlafsack legt, gesteigert werden. Ein Poncho ist dafür wegen des mangelnden Feuchtigkeitsaustausches ungeeignet. Die Bundesmaterialstelle kann dir Bezugsquellen und bewährte Schlafsacktypen nennen.

Außenbezug

Du kannst dir zur zusätzlichen Isolierung und zum Schutz vor Schmutz eine Schlafsackaußenhaut besorgen oder nähen. Nach unten hin kann sie ruhig wasserdicht sein, aber nach oben muss sie einen Feuchtigkeitsaustausch zulassen, damit die Körperausdünstungen entweichen können. Andernfalls wird der Schlafsack klamm und feucht, wodurch die Isolierwirkung verlorengeht. Die wasserdichte Unterseite erübrigt sich wenn du eine Erdplane unter den Schlafsack legst. Ist der Außenbezug beschmutzt, kann er leicht abgenommen und gewaschen werden.

Innenbezug

Um deinen Schlafsack zu schonen, kannst du auch einen Innenbezug für deinen Schlafsack nähen, der den Körperschweiß aufnimmt und leicht herausnehmbar und waschbar ist. Außerdem erhöht solch ein Innenbezug auch die Isolierwirkung des Schlafsackes. Die Herstellung ist einfach: Nimm einen alten Bettbezug und nähe ihn auf die Schlafsackmaße ab. Dann kannst du ihn hineinstecken. Solch einen Innenbezug gibt es auch zu kaufen.

Form und Größe

Bei den Schlafsäcken gibt es zwei Grundformen: Die Rechteckform und die Mumienform. Die Mumienform hat einen Gewichtsvorteil und wärmt an den Beinen besser, da dort der Luftraum enger wird und schneller durchwärmt. Die meisten Trailer bevorzugen diese Form. Die Rechteckform hat einen Platzvorteil, für diejenigen, die sich in anderen Schlafsäcken beengt fühlen.

Matratzen

Trailwandern ist kein Härte-test, sondern ein angenehmes Erlebnis. Wenn du deshalb besser auf einer Matratze schläfst, dann gebrauche sie auch. Es gibt verschiedene Ausführungen von Matratzen: Luftmatratze, Isomatte aus verdichtetem Schaumstoff, Schaumstoffmatratze, Betten aus Naturmaterialien und Grasmatten. Der Grassack wird am Abend mit Gras gefüllt und bietet in Gegenden, wo dieses weiche Gras vorhanden ist, ein angenehmes Nachtlager. Mit der Luftmatratze schläft man zwar mit am besten, sie ist aber für das Übernachten auf einem Waldboden etwas empfindlich, leitet die Kälte des Bodens an dich weiter und ist außerdem ziemlich schwer. Die Isomatte hat den Vorteil, dass sie leichter ist, nicht aufgeblasen wird und keine Löcher bekommt. Neuerdings gibt es auch Zwischenlösungen, Isomatten mit eingebauten Luftkammern. Bewährt und im Kampf gegen überflüssige Kilos und hinsichtlich des Platzbedarfs optimal sind die Alu-Schaum-matten, die man auch problemlos in den Rucksack hineinpacken kann. Bei Benutzen einer Hängematte hat man den Vorteil, keinen Ameisen und anderem Getier ausgesetzt zu sein und von unten kommt kein Wasser (dafür der kalte Nachtwind).

Kissen

Vielen fällt das Schlafen mit Kissen viel leichter. Einige erfahrene Waldläufer behaupten sogar, dass es nicht möglich ist ohne Kissen gut zu schlafen. Es gibt leichte, aufblasbare Kissen, die nicht viel Platz einnehmen. Eine Alternative ist eine zusammengelegte Hose oder Jacke, die man als Kissen benutzt. Bedenke: Gut ausgeschlafen läuft sich's besser.

Erdplane

Eine Erdplane ist eine wasserdichte Folie unter dem Schlafsack, die vor Nässe und Kälte von unten schützt. Sie sollte unter der Matratze liegen. Günstig ist eine nicht zu große transparente Kunststofffolie oder ein großer Poncho.

Zelt und Zeltbahn

Als Unterstand kannst du entweder eine Konstruktion aus Naturmaterialien bauen, ein Kohtenblatt, einen Poncho oder eine Zeltplane mitnehmen. Solche Bahnen sind günstig aus Armeebeständen zu haben. Die fünfeckigen Kohtenplanen haben den Vorteil, dass sie allein oder im Verbund mit anderen Planen zu verschiedenen Zeltformen arrangiert werden können. Moderne Leichtgewichtswanderzelte sind sicher weitaus leichter zu tragen, entbehren allerdings aber etwas der ursprünglichen Pfadfinderromantik.

Poncho

Ein Regenponcho gehört zur Grundausstattung und ist ideal für schlechtes Wetter geeignet. Er liegt nur lose an und lässt so eine Luftzirkulation um den schwitzenden Körper zu. Er ist optimal zum schnellen Überziehen über den Körper und Rucksack bei Regenschauern geeignet und sollte auch bei längerem Regen kein Wasser durchlassen. Ein Poncho kann auch als Erdplane und Notunterstand benutzt werden, wozu seine rechteckige Form optimal ist. Die am leichtesten zu transportierende Lösung, um auch beim Regen trocken zu übernachten, ist tatsächlich ein Kombiponcho (z.B. von der Bundeswehr), der aufgeknöpft mindestens 2 Meter lang sein muss. Er wird einfach an den dafür vorgesehen Ösen zwischen zwei Zweigen aufgehängt und mit Holzstöckchen am Boden abspannt.

Kochgeschirr

Wenn du deine eigenen Mahlzeiten auf dem Trail kochen willst, kannst du in vielen Sport- und Wanderläden ein komplettes Kochset mit Pfanne, Topf und Tasse kaufen, das zusammenklappbar und verschraubbar ist. Als Besteck gibt es ein Messer-, Löffel- und Gabelset zum Zusammenstecken. Das Messer kannst du auch Zuhause lassen und dein Taschen- oder Fahrtenmesser benutzen. Günstiger ist natürlich, du suchst Zuhause nach altem Besteck und einem robusten Kunststoffteller mit Tasse. Für das Kochen im Team solltest du einen Wasserkanister oder -sack haben. Die Kochutensilien werden zum Transportieren gleichmäßig im Team verteilt. Zum schnellen Kochen bei einem Trail ist ein Gas-, Benzin- oder Spirituskocher notwendig, der energie- und zeitsparend die Mahlzeit erwärmt. Außerdem kann man so auch in Gebieten, in denen offenes Lagerfeuer verboten ist, kochen.

Feldflasche

Es gibt hier zwei Grundmaterialien: Kunststoff und Alu, oft mit einer Stoffummantelung und mit Schulterriemen. In wasserreichen Gegenden genügt eine ½-Literflasche, aber sinnvoller ist eher eine 1-1½ Literflasche. Die Aluminiumflasche mit Filzummantelung, die man beim Wasserfassen befeuchtet, nutzt den Wärmeentzug durch Verdunsten zum Kühlen an heißen Tagen. Heißen Tee isoliert die Filzflasche gegen das Abkühlen an kalten Tagen.

Werkzeuge

Handbeil

Ein Handbeil ist ein ziemlich schweres Werkzeug, das man im Camp sehr gut verwenden kann. Auf einem Trail solltest du dir aber dieses Kilo Gewicht ersparen. Wenn du unbedingt eines brauchst, ist es angenehmer das Beil während einer Wanderung im Rucksack zu tragen anstatt am Gürtel. Vergewissere dich, dass der Beilschutz beim Transport am Beil ist. Im Team sollte höchstens einer ein Beil mitschleppen.

Messer

Ein gutes Fahrten- oder Taschenmesser ist meist ausreichend für die Rucksacktouren. Du solltest das Messer aber nicht nur vor dem Trail richtig schärfen.

Säge

Für einen Trail empfiehlt sich eine zusammenklappbare Handsäge, die wenig Platz einnimmt und große Ergebnisse bringt. Andere Sägen sind zu sperrig. Die einzige Alternative ist der zusammenlegbare Sägedraht mit Fingerösen an den Enden. Bei längerem Gebrauch kann man kleine Holzstückchen in die Ösen stecken. Diese Säge ist aber nur für kurzen Gebrauch ausgelegt.

Wetzstein

Einen kleinen Wetzstein zum Schleifen von Messern oder Beilen sollte man dabei haben, wenn man länger unterwegs ist. Bei kürzeren Trails ist es aber besser, die Werkzeuge Zuhause zu Schleifen und den Stein Zuhause zu lassen.

Taschenlampe

Eine zuverlässige Taschenlampe mit frischen Batterien und Ersatzbirne sollte mindestens einer im Team dabei haben. Es ist allerdings nicht nötig, dass jeder eine Taschenlampe mit sich trägt.

Kompass

Auf einem Trail, der durch unbekanntes Gebiet führt, solltest du einen guten Kompass mitnehmen, der auch bei leichten magnetischen Störung nicht gleich aussetzt. Er sollte ölgedämpft sein. Viele Royal Rangers verwenden Rekta-Kompanten.

AZB-Päckchen (Allzeit bereit-Päckchen)

Ein AZB-Päckchen enthält Dinge, die du immer verzweifelt auf einem Trail suchst. Es enthält Dinge wie ein Nähset, Schnürsenkel, Stofftaschentuch, Stift, Papier, Sicherheitsnadel, Kerze etc. Du solltest mit dem AZB-Päckchen auch zum Leisten von Erster Hilfe gerüstet sein. Ein Mittel zum Desinfizieren, Wundschnellverband (Pflaster), Verbandpäckchen und eine Hautsalbe (z.B. Fenistil®) sollten als Grundausrüstung immer dabei sein. Nimm auch einige Streichhölzer und eine Reibfläche in einem wasserdichten Behälter mit oder imprägniere die Streichhölzer, indem du die Köpfe kurz in heißes Wachs tauchst.

Kultursachen

Zur körperlichen Pflege brauchst du Seife, Zahnpasta, Metallspiegel (jeweils 1 Mal pro Team), Zahnbürste, Kamm. Außerdem solltest du ein kleines Handtuch mitnehmen und eventuell einen Waschlappen.

Wanderbekleidung

Hemd

Grundsätzlich empfehlen sich langärmelige Hemden zum Wandern. Die langen Ärmel schützen vor Sonne, Insekten und Kratzern. Das Hemd sollte weit sein, um genügend Platz für alle Körperbewegungen zu lassen. Hinten sollte das Hemd lang sein, dass es in der Hose bleibt und dich warm hält. Vermeide weiß, schwarz oder grelle Farben. Weiß wird schnell dreckig und schwarz heizt sich schnell auf. Grelle Farben verängstigen das Wild. Khaki, die Farbe unseres RR-Hemdes, ist optimal. Das Hemd sollte Falttaschen mit Knöpfen zum Transportieren von kleinen Gegenständen bis zum Format DIN A6 haben. Hemden aus Baumwolle nehmen den Körperschweiß besser auf, trocknen allerdings sehr schlecht, was Erkältungen verursachen kann.

Hose

Hosen zum Trailwandern müssen folgende Eigenschaften haben: Sie sollten fest und strapazierfähig, lose anliegend und komfortabel sein um Aktionsfreiheit zu garantieren. Die Hosenbeine sollten lang aber unten nicht weit sein, denn ein weiter Hosenschlag schleift manchmal am Boden und bringt einen zum Stolpern bzw. es sammelt sich Dreck im Schlag. Die Hose sollte vorne und hinten geräumige Taschen haben. Gut zum Wandern sind auch die Kniebundhosen. Jeansstoff ist sehr strapazierfähig und nur noch durch Leder zu übertreffen, trocknet aber auch schlecht. Von Flecktarnhosen sollten Ranger aus Prinzip Abstand nehmen.

Jacke

An kühlen Tagen solltest du eine leichte Jacke dabei haben, die möglichst winddicht ist. Bei starkem Regen wird der Poncho darüber gezogen. Es gibt da die Nylonjacken und die Jugendschaftsjacken (JUJA). Zusätzlich zum Wärmen solltest du ein RR-Sweatshirt oder dünnen Pullover unter der Jacke anziehen können. Im Hochsommer entfällt diese Jacke natürlich, wobei das Sweatshirt aber für abends wichtig bleibt. Überlege genau, welche Kleidungsstücke nützlich sind, bevor du etwas

einpackst. Je unsicherer du bist und je weniger Gedanken du dir machst, desto mehr Sachen packst du ein.

Kopfbedeckung

Die RR-Sportmütze ist als Sonnenschutz und leichte Kopfbedeckung bekannt. Sie schützt auch, unterm Poncho hervorstehend, vor Regen. Bewährt haben sich auch die wettertauglichen, wärmenden Baretts, die jeder NTC-Teilnehmer gestellt bekommt. Sie sind robust und gut zu verstauen und können auch als Unterlage beim Sitzen dienen.

Socken

Am besten für die Trail-Ansprüche geeignet sind Wollsocken oder spezielle Wandersocken. Sie trocknen schnell und nehmen den Fußschweiß während des Laufens auf. Die Socken müssen natürlich die richtige Größe haben. Einer der Hauptgründe für Blasen beim Wandern sind schlecht passende Socken oder Schuhe. Ein altes, bewährtes Hausrezept ist es, alte abgeschnittene Nylonstrümpfe unter die Wollsocken zu ziehen. Ziehe niemals kaputte oder geflickte Socken für eine Wanderung an. Die Socken sollten mindestens 5 cm aus dem Oberteil des Schuheres herausgucken, damit der Knöchel auch geschützt ist.

Wäschesack

Nimm bitte eine Plastiktüte als Wäschesack für deine gebrauchte Wäsche mit.

Unterwäsche

Es sollte möglichst Funktionsunterwäsche benutzt werden, da sie sehr schnell trocknet. RR-T-Shirts haben sich auch als Unterhemden und gleichzeitig als leichte Sommerbekleidung bewährt.

Schuhwerk

Zweifellos ist ein hoher Wanderschuh, der den Knöchel schützt und die Muskulatur unterstützt, zum Wandern im Gelände ideal. Für Querfeldeinwanderungen sollten die Schuhe gegen Wasser imprägniert sein. Sehr gut sind da die (leider etwas teureren) Gore-Tex-Schuhe, die den Schweiß durchlassen, das Wasser von außen aber nicht. Als Auswechselfaar sollte man bei längeren Trails für Abends am Lagerfeuer ein Paar leichte Turnschuhe anziehen, damit die Boots am Feuer trocknen und sich die Füße erholen können.

Den Rucksack packen

5 Grundregeln beim Packen des Rucksackes:

1. Dinge, die du zuerst brauchst, sollten immer so oben in der Haupt- oder in den Nebentaschen verstaut sein, dass man leicht herankommt. Mache dir Gedanken über die Wahrscheinlichkeit der Verwendungsreihenfolge der Gegenstände und packe sie dementsprechend. Dinge, die du auf dem Trail brauchst (Poncho, Feldflasche etc.) sollten schnell erreichbar sein.
2. Verteile das Gewicht im Rucksack so, dass er keine Schlagseite bekommt. Schwere Sachen sollten möglichst dicht am Rücken und oben im Rucksack verstaut werden, weil sie einen dort am wenigsten belasten.
3. Packe extra Beutel für die einzelnen Gruppen von Gegenständen (z.B. alle Kultursachen oder alles Essgeschirr in eine Tüte). So hast du schon eine gewisse Ordnung im Rucksack und musst nicht jedes Einzelteil suchen. Eine gute Idee ist auch, jede Mahlzeit in einen Beutel zu verstauen und einem Teammitglied mitzugeben. So stellt sich dann nicht auf dem Trail nicht die Frage: „Wer hat die Butterdose bzw. -tube und wer das Brot?“, sondern nur: „Wer hat den Frühstücksbbeutel?“
4. Vergewissere dich, dass nichts lose an deinem Rucksack hin und her baumelt und dich auf engen Pfaden behindert.
5. Benutze eine Checkliste mit allen notwendigen Gegenständen, die du beim Einpacken abhaken kannst.

Beachte: **Nimm für den Trail nicht mehr als 12 kg mit!** Durch Nachdenken und Abwägen findest du die Ausrüstung, die du wirklich brauchst und bedenke dabei auch die Teamausrüstung, Proviant, etc. Beachte dabei aber, dass du jedes Gramm eines Gegenstandes, den du nur vielleicht oder wahrscheinlich brauchst, stundenlang schleppen musst. Denke daran, dass nicht das Teuerste das Beste ist und dass für echte Pfadfinder gilt: Weniger ist mehr, wenn du mit deinem Geist aus dem Wenigen viel machst. Altgestandene Waldläufer haben schon Lappland mit einem scharfen Messer, Notproviant und einer Wolldecke durchquert. Viele Menschen auf dieser Welt besitzen weniger als du in deinem Rucksack trägst und leben doch.

Sei vor'bereit'et

Der Erfolg und Spaß an dieser Rucksackwanderung hängt stark von den Vorbereitungen ab, die du unternommen hast. Beachte folgende Hinweise bei deiner Vorbereitung:

Wenn du nicht an anstrengende Aktivitäten wie eine Rucksackwanderung gewöhnt bist, solltest du deinen Körper darauf vorbereiten. Eine sehr gute Möglichkeit der Vorbereitung ist das Jogging, das viele Ärzte als konditionsfördernd empfehlen. Beginne langsam. Laufe erst nur kurze Strecken und gehe dann ein Stück um dich zu erholen, dann laufe wieder eine Strecke. Steigere die Laufstrecken langsam bis du 2 km laufen kannst ohne total erschöpft zu sein. Übungen wie Liegestützen, Kniebeugen und Klimmzüge stärken deine Arm- und Beinmuskeln. Beginne mit wenigen Wiederholungen und steigere dich langsam. Um auch deine Schulter- und Rückenmuskeln zu stärken, solltest du gelegentlich mit dem Rucksack Treppensteigen. Schwimmen ist ein Sport, der alle Muskelpartien des Körpers fördert, ohne einzelne Gelenke zu stark zu belasten. Sport mit anderen gemeinsam macht meistens mehr Spaß als allein. Ein Trainingstrail sollte kein Ausdauer-test, sondern ein tolles Erlebnis und ein Genuss sein. Wenn du körperlich bereit bist, wird es noch einmal so angenehm.

AUSRÜSTUNGSHECKLISTE

Ausrüstung am Körper

- Fahrtenhemd mit Halstuch
- Feste Schuhe
- Kopfbedeckung
- Feste Hose
- Windjacke/JuJa
- Fahrtenmesser (scharf)
- AZB-Päckchen
- Kompass

Pro Team

Wer hat bitte mitbringen und vor dem Abmarsch zusammen besprechen:

- Mückenschutzmittel (je nach Klima)
- Sonnencreme (je nach Wetter)
- Zahnpasta
- Seife
- Klappsäge oder Handbeil
- Klappspaten
- Taschenlampe
- Streichhölzer
- Trangia-Kocher mit 1l Spiritus (pro Team werden 2-3 Stück benötigt)

Gestellt wird

Toilettenpapier, Müllsack und Proviant

Ausrüstung im Rucksack

- Bibel
- Isomatte
- Schlafsack
- Essgeschirr mit Tasse
- Besteck
- Regenponcho (auch zum Biwakbau)
- 6–8 m stabile Schnur
- Handtuch
- Zahnbürste
- Socken
- T-Shirt
- Unterwäsche
- Geschirrtuch
- 1,5 l-Plastikflasche für Wasser (leere Cola-Flasche) oder Wassersack
- Pfadfinderhandbuch der Royal Rangers
- Royal Rangers Liederbuch

Eventuell

- Jogging- bzw. Schlafanzughose
- Zweites Hemd
- Leichte Turnschuhe

Achte darauf, dass der Rucksack **so leicht wie möglich** ist (nicht schwerer als 12 kg, inkl. Proviant und Teamausrüstung)!

ZECKEN

Diese Zeilen sollen nicht dazu dienen, Angst vor Zecken zu wecken, sondern die Tiere und ihr Gefahrenpotential zu kennen, damit wirksame Gegenstrategien entwickelt werden können. Ziel ist es, sowohl uns als auch die uns anvertrauten Kinder möglichst erfolgreich vor durch Zecken übertragbaren Krankheiten zu schützen. Wichtig ist es auch, anzumerken, dass nur wenige der Zeckenbisse zu den weiter unten angeführten Krankheiten führen, es besteht aber ein Risiko.

Im Laufe der letzten Jahre ist die Zeckenpopulation, wohl auch durch die warmen Winter, immer weiter angewachsen. Auch dazu kommt, dass sich der Bestand an Haarwild – auf dem die Zecken eigentlich leben – in den Wäldern immer mehr vergrößert hat. Zecken leben nicht in Höhen über etwa 1000-1500 m. Sie sind aktiv in der Zeit von etwa März bis Oktober.

Was ist das für ein Tier

Die Zecke, auch Holzbock oder Ginsterbock genannt, gehört zur Gattung der Spinnentiere. Sie kommen in drei Entwicklungsformen vor, der Larve (< 1 mm), der Nymphe (etwa 1,5 mm) und der erwachsenen Zecke (etwa 5-7 mm). In jeder dieser drei Phasen muss die Zecke einmal eine Blutmahlzeit bekommen, um sich weiterzuentwickeln und um in der letzten Form dann auch Eier zu legen. Die mittlere Form ist die, mit der wir es am meisten zu tun haben.

Vorkommen

Sie kommen überall in Deutschland vor. Sie lassen sich nicht von Bäumen auf vorbeikommende Menschen fallen, sondern leben im Gras, Farn, Unterholz, feuchtem Laub und im Gestrüpp in einer Höhe bis etwa 1,5 m. Wenn man daran vorbeistreift, halten sie sich fest und suchen sich dann einen Platz zum Verweilen.

Gefahren

Für die Blutmahlzeit suchen sie sich einen Platz, wo sie nicht gestört werden, etwa Kniekehlen, Achseln, Haaransatz im Nacken, Genitalbereich. Dort beißen sie dann und fangen an, Blut zu saugen. Leider merkt man den Biss in der Regel nicht sofort, da sie in ihrem Speichel ein Betäubungsmittel haben. Die ganze Blutmahlzeit dauert bis zu einigen Tagen.

Hier bei uns werden durch Zeckenbiss hauptsächlich zwei Krankheiten übertragen, nämlich FSME und Borreliose.

FSME

FSME (Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis) wird durch ein Virus ausgelöst. Einige Prozent der Zecken, hauptsächlich im südlichen Teil Deutschlands, sind von diesem Virus befallen. Im Internet sind Landkarten abzurufen, in welchen Bereichen Zecken mit FSME-Virus vorkommen. Das Virus kann eine gefährliche Gehirnhautentzündung auslösen. Es wird nach dem Biss sofort übertragen. Es gibt aber seit einigen Jahren eine gut verträgliche Schutzimpfung dagegen. Besonders wenn ihr der Südhälfte Deutschlands wohnt, spricht mit eurem Arzt, ob eine Impfung für euch nicht sinnvoll ist. Wenn die

Krankheit ausgebrochen ist, ist keine direkte Behandlung dagegen mehr möglich. Sie befällt das Gehirn und kann bleibende Schäden verursachen und in seltenen Fällen bis zum Tod führen.

Borreliose

Borreliose (Lyme-Borreliose) wird durch ein Bakterium verursacht, das im Verdauungstrakt der Zecken lebt. Bis zu einem Drittel aller Zecken in ganz Deutschland ist damit infiziert. Es gibt dagegen in Deutschland keine Impfung, wird wohl auch in näherer Zukunft keine geben. Wenn eine Infektion erfolgt ist, muss sie durch den Arzt möglichst früh mit Antibiotika behandelt werden. Anzumerken ist noch, dass die Infektion mit Borrelien erst nach etwa 12–24 Stunden erfolgt. Wenn eine Zecke also frühzeitig entdeckt und beseitigt wird, wird meist eine Infektion vermieden. Dazu mehr unten. Die Folgen einer Borelliose können schwerwiegend und chronisch sein, u. a. Nervenschäden als auch bestimmte Formen von Arthrose (Gelenkschäden). In späteren Stadien der Erkrankung kann diese häufig nur schwer oder auch gar nicht erfolgreich behandelt werden.

Schutz

Kleidung

Zunächst einmal bietet lange, geschlossene und helle Kleidung einen guten Schutz. Wichtig ist, dass die Lücken zwischen Hosenbeinen und Socken geschlossen ist. Man kann etwa in den Saum der Hose einen Schnürsenkel einziehen und ihn dann dicht zuziehen. Man kann ein Stiefelgummi verwenden oder man kann die Hose in die Socken ziehen. Hell sollte die Kleidung sein, damit man die abgestreiften Zecken darauf als kleine schwarze Punkte sieht und sie dann entfernen kann. Auch eine Kopfbedeckung bietet Schutz.

Vermeidung von Zeckengebieten

Zecken leben nicht auf Wegen. Wer also nicht querfeldein geht und auch Wiesen, Wiesenränder, Unterholz und Gestrüpp meidet, senkt schon erheblich die Chance, ihnen zu begegnen. Beim Hinsetzen im Wald sollte man eine Unterlage benutzen, beim Übernachten im Wald unter der Isomatte eine ausreichend große Unterlage, etwa aus dünner Tapezierfolie.

Zeckenabwehrmittel

Auf dem Markt gibt es eine ganze Reihe von sogenannten Zecken-Repellants. Stiftung Warentest hat in der Ausgabe April 2001 18 verschiedene Präparate getestet, nur vier davon sind mit gut getestet worden, nur die ersten drei der weiter unten genannten sind mit sehr gut in der Wirksamkeit gegen Zecken bewertet worden. Die allermeisten erhielt in dieser Rubrik ein mangelhaft!

Diese vier sind (mit ihren Wirkstoffen, maximaler Wirkungsdauer und Besonderheiten): Zanzarin Bio-Hautschutz Lotion (Kokosfettsäuren, 6 Stunden, bestes Präparat), Nexa-Lotte natur Hautschutz-Milch (Kokosfettsäuren, 6 Stunden), Autan Active Lotion (Bayrepel, 4 Stunden, sehr dünnflüssig) und Taosasis Floh Zecken Stop Spray (Ätherische Öle, 3 Stunden, aufdringlicher Geruch). Autan hat als einziges auch eine gute Wirkung gegen Mücken. Für alle vier Mittel gilt nach Stiftung Warentest, dass zur Sicherheit alle 2 Stunden erneut einzucremen ist!

Einzucremen sind alle unbedeckten Hautpartien, ferner (da bietet sich ein Spray an) auch der Bereich, wo Hosenbeine und Socken zusammen kommen. Vorher mal an geschützter Stelle prüfen, ob das Mittel Flecken auf der Kleidung hervorruft.

Nachsorge

Da wir als Rangers nicht immer nur Wege benutzen, sollten wir immer wieder die Kleidung nach Zecken absuchen, um sie zu entfernen. Hinten haben wir keine Augen, helft euch daher gegenseitig. Beachtet auch, dass die Zecken meist nur etwa 1 mm groß sind. Abends, bevor wir in den Schlafsack gehen, sollten wir den gesamten Körper absuchen, inklusive Kniekehlen, Achseln, Haaransatz im Nacken und Genitalbereich. Wenn wir uns eine Zecke eingefangen haben und diese dann abends entfernt wird, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass gerade die Borrelioseinfektion noch nicht stattgefunden hat. Falls eine Zecke entdeckt wird, ist diese sofort zu entfernen. Wer erst am nächsten Wochentag zum Arzt geht, gibt der Zecke mehr Zeit zu saugen und erhöht dadurch das Risiko einer Infektion.

Entfernung

Früher wurde gelehrt, dass man die Zecke mit Leim, Öl oder Creme abdecken sollte. Um nicht zu ersticken, würde sie sich dann entfernen. Das stimmt zwar, allerdings gibt sie dann meistens noch viel von ihren krankheitserzeugenden Sekreten von sich; das ist ja genau das, was es zu vermeiden gilt. Gerade in der alten Pfadfinderliteratur findet man noch häufig solche Empfehlungen, bitte unbedingt meiden!

Am besten entfernt man die Zecke mittels einer Pinzette, indem man sie an ihrem Kopfteil anfasst und, ohne den Hinterleib zu quetschen, aus der Haut herausdreht. Es gibt dazu im Handel besondere Zeckenpinzetten aus Kunststoff. Meiner Erfahrung nach, sind sie aber eher auf die ausgewachsenen Zecken zugeschnitten und bei den meistens beim Menschen vorkommenden Nymphen (1 mm) nicht so praktisch. Man muss häufig nachfassen und quetscht die ganze Zecke, was man ja vermeiden möchte. Am besten sind kleine Pinzetten (etwa Uhrmacherpinzetten). Wichtig ist nur, dass man die Zecke damit am Kopf fassen kann, ohne ihren Leib zu quetschen.

Da die Zecke an den Beißwerkzeugen Widerhaken hat, kann der Kopf abreißen, falls man einfach an der Zecke zieht und nicht dreht. Wenn beim Herausziehen der Kopf abreißt, kann er wie ein Splitter, notfalls noch vom Arzt, entfernt werden.

Nach dem Entfernen der Zecke ist die Bissstelle gut zu desinfizieren, etwa mit Betaisodona. Notfalls kann auch Alkohol verwendet werden, den wir häufig in Form von Brennschwein dabei haben. Im Laufe der nächsten Woche ist diese Stelle immer wieder auf Hautänderungen zu kontrollieren, dazu siehe unten.

Aufklärung ist wichtig

Bitte weist auch besonders die Kinder immer wieder auf diese Zusammenhänge hin, damit möglichst wenig Zeckenbisse auftreten und diese, wenn sie doch auftreten, richtig behandelt werden!

Krankheitssymptome

Wenn nach einem Zeckenbiss Hautveränderungen auftreten (etwa sich rote Ringe um die Bissstelle bilden, die sogenannte Wanderröte, teilweise erst Wochen nach dem Biss) sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden. Auch wenn nach einem Zeckenbiss Grippe-symptome, Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit, Nackensteifigkeit oder Kopfschmerzen auftreten, sofort zum Arzt! Bitte teilt ihm auch mit, dass ihr Zeckenbisse hattet oder diese denkbar sind, da ihr im Wald wart. Teilweise ist die Diagnose nicht einfach, da ist auch eure Hilfe nötig. Auch hier gilt, dass ihr eure Kinder aufklärt, am besten nach jedem Tag draußen!

Schutzimpfung

Wie oben gesagt, gibt es gegen FSME eine gut verträgliche Schutzimpfung, gegen Borreliose allerdings keine. Bitte sprecht mit eurem Arzt, in Süddeutschland wird diese generell empfohlen! Auch für Pfadfinderleiter aus Norddeutschland kann dieses wichtig sein, wenn sie in Süddeutschland Royal Rangers-Lehrgänge besuchen!

Nachsatz

Viel über Zecken und ihre Gefahren findet ihr im Internet (z.B. www.baxter.de). Es werden auch Bilder von Hautveränderungen etc. gezeigt. Es existieren schon einige Selbsthilfegruppen besonders zu Borreliose. Es sei hier besonders dazu ermutigt, mal eine umfangreiche Recherche dazu durchzuführen, dieses würde den Umfang dieser Zeilen sprengen.

Nochmals sei angemerkt, dass es nicht darum geht, Angst vor diesen Parasiten zu erzeugen. Es geht darum, getreu dem Motto "erkannte Gefahr ist gebannte Gefahr" Hinweise zu geben, wie die Risiken für uns und die uns anvertrauten Royal Rangers möglichst klein gehalten werden können, damit wir zusammen viele schöne Stunden in Gottes wunderbarer Natur verbringen können und darin Seine Größe bewundern können

TRAININGS TRAIL THEMEN

Trailcamping

Am ersten Tag wird eine Unterweisung über das Rucksackwandern gegeben, um die Teilnehmer auf solche Aufgaben wie ‚Suche eines Schlafplatzes (Biwak)‘, ‚Mache ein Feuer‘, ‚Koche eine Mahlzeit‘, ‚Errichten von sanitären Anlagen‘ und ‚Hygiene- und Sicherheitsregeln auf dem Trail‘ vorzubereiten. Euch werden Tipps zur Sicherheit und zum Wohlbefinden während der Wanderung gegeben.

Waldläufer (Theorie)

Dieser Vortrag handelt von der Denk- und Verhaltensweise von Menschen, die sich verlaufen haben. Der Ausbilder unterstreicht, dass man mit normalen Menschenverstand und ein bißchen Waldläufer-technik eine Situation, in der man sich verlaufen hat, meistern kann. Dabei sollte man ein Minimum an Stress erleben. Es werden Themen wie ‚Bleib‘ ruhig‘, ‚Baue einen Unterstand‘, ‚Rettungssignale‘, ‚Wassersuche‘, ‚Suche nach Essbarem‘, ‚Pfadmarkierungen‘ und ‚Teile deine Energie ein‘ behandelt.

Waldläufer (Praxis)

In diesem Abschnitt führt der Mitarbeiter Waldläufertechniken wie ‚Unterstandbau‘, ‚Suche und Zubereitung von Essbarem‘, ‚Angeln und Fallenstellen‘ vor. Die Reinigung von verschmutztem Wasser, Kochen ohne Kochtopf und eventuell der Bau und Betrieb eines Waldläuferbackofens werden demonstriert.

Notfall Erste Hilfe

Die Aufgabe dieses Kurses ist es die Teilnehmer mit der Notfall Erste Hilfe in unwegsamem Gelände bekannt zu machen. Der Ausbilder beachtet dabei, dass es unter Umständen Stunden dauern kann bis der Verletzte ärztliche Hilfe bekommt. Aus diesem Grund kann es nötig sein, ausgedehntere Hilfe als normal zu geben. Der Ausbilder geht auf Krankheiten und Infektionen sowie auf Behandlungen und Medikamente zu ihrer Bekämpfung ein. Der nötige Inhalt eines Erste Hilfe-Paketes für den Trail wird besprochen und gezeigt.

Karte und Kompass

Dieser Kurs zeigt den Gebrauch des Kompasses und der topographischen Karte im Gelände. Es werden die Symbole der Karte besprochen. Höhenunterschiede und natürliche oder von Menschenhand errichtete Merkmale müssen erkannt werden. Der Ausbilder erklärt, wie man Entfernungen abschätzt und wie man nach Karte wandert. Die Vorbereitung eines Hajks anhand der Karte wird demonstriert. Das Umgehen von Hindernissen mit Hilfe der Kompassumgehungsmarken wird geübt. Die Höhenmessung mit Hilfe eines Kompasses wird gezeigt.

Rettungstechniken

Hier werden Probleme und Lösungen anhand einiger gefährlicher Situation durchgesprochen und später nachgespielt. Rettungstechniken werden simuliert und es wird eine Behelfstrage für Verletzte gebaut. Dann unterhält man sich noch über Verletzentransport allgemein. Zum Schluss werden noch Anregungen zum Organisieren von Rettungsmannschaften mit älteren Rangern gegeben.

Knotenkunde

In diesem Kurs gibt der Mitarbeiter eine Einführung in das Spleissen von Enden. Er geht auf Knoten und Techniken zum Bau von Seilbrücken und Abseiltechniken ein und wie man welches Hindernis überquert. Außerdem erläutert er die jeweiligen Sicherheitsmaßnahmen bei den Bauten.

NOTIZEN
