

# Packliste PFILA

Bitte alles Gepäck in den Rucksack verpacken, keine Gegenstände aussen an dem Rucksack festbinden.

Damit du auch nach dem Lager deine Sachen auch alle wieder nach Hause bringst, ist es sinnvoll deine Kleider und sonstigen Sachen mit dem Namen zu versehen. Ausserdem empfehlen wir alle Kleider in Plastiksäcke zu stecken und erst dann in den Rucksack.

## **Grosser Rucksack** (für Gepäckverlad, muss noch ein Stück getragen werden)

- 2 Paar Hosen
- Alte Zeitungen
- ausreichend Socken
- Essgeschirr und Besteck und Abtrocknungstüechli (am besten in einem Stoffsack)
- Insektenspray
- Nastücher
- Persönliche Medikamente
- Pulli (AL4-Pulli nicht vergessen)
- Pyjama
- Regenschutz
- Sackmesser
- Schlafsack, Mätteli
- Schnur
- Schreibzeug
- Sonnenhut, Sonnencreme und Sonnenbrille
- Stoffsack für schmutzige Kleider
- Taschenlampe
- T-Shirt's (AL4-Shirt nicht vergessen)
- Technix, Rondo
- Toilettenartikel
- Unterwäsche
- Wanderschuhe, gut eingelaufen
- Warme Jacke
- Zündhölzer

## **Kleiner Rucksack** (für Anreise)

- UNIFORM, Krawatte
- Lunch
- gefüllte Feldflasche (Keine Glasflasche)

# Packliste SOLA

Bitte alles Gepäck in den Rucksack verpacken, keine Gegenstände aussen an dem Rucksack festbinden.

Damit du auch nach dem Lager deine Sachen auch alle wieder nach Hause bringst, ist es sinnvoll deine Kleider und sonstigen Sachen mit dem Namen zu versehen. Ausserdem empfehlen wir alle Kleider in Plastiksäcke zu stecken und erst dann in den Rucksack.

## **Grosser Rucksack** (für Gepäckverlad, muss noch ein Stück getragen werden)

- Alte Zeitungen
- ausreichend Socken
- Badezeug (Badehosen / Badetuch)
- Essgeschirr und Besteck und Abtrocknungstüechli (am besten in einem Stoffsack)
- etwas Sackgeld
- evtl. Mittlerer Rucksack für Wanderung (wenn der Anreiserucksack zu klein ist)
- Frotteetuch und Waschlappen
- Hosen, Shorts
- Insektenspray
- Kompass, Koordinatenwinkel
- Nastücher
- Persönliche Medikamente
- Pulli (AL4-Pulli nicht vergessen)
- Pyjama
- Regenschutz
- Sackmesser
- Schlafsack, Mätteli
- Schnur
- Schreibzeug
- Sonnenhut, Sonnencreme und Sonnenbrille
- Spiele
- Stoffsack für schmutzige Kleider
- Taschenlampe
- T-Shirt's (AL4-Shirt nicht vergessen)
- Tilo, Technix, Rondo
- Toilettenartikel
- Turnzeug, Trainer
- Unterwäsche
- Wanderschuhe, gut eingelaufen
- Warme Jacke
- Zündhölzer
- Ersatzschuhe

## **Kleiner Rucksack** (für Anreise)

- UNIFORM, Krawatte
- Lunch
- gefüllte Feldflasche (Keine Glasflasche)

# Packliste HELA

Bitte alles Gepäck in den Rucksack verpacken, keine Gegenstände aussen an dem Rucksack festbinden.

Damit du auch nach dem Lager deine Sachen auch alle wieder nach Hause bringst, ist es sinnvoll deine Kleider und sonstigen Sachen mit dem Namen zu versehen. Ausserdem empfehlen wir alle Kleider in Plastiksäcke zu stecken und erst dann in den Rucksack.

## Grosser Rucksack (für Gepäckverlad, muss noch ein Stück getragen werden)

- Alte Zeitungen
- ausreichend Socken
- Badezeug (Badehosen / Badetuch)
- Essgeschirr und Besteck und Abtrocknungstüechli (am besten in einem Stoffsack)
- Frotteetuch und Waschlappen
- Hosen, Shorts
- Insektenspray
- Kompass, Koordinatenwinkel
- Nastücher
- Persönliche Medikamente
- Pulli (AL4-Pulli nicht vergessen)
- Pyjama
- Regenschutz
- Sackmesser
- Schlafsack
- Schnur
- Schreibzeug
- Sonnenhut, Sonnencreme und Sonnenbrille
- Spiele
- Stoffsack für schmutzige Kleider
- Taschenlampe
- T-Shirt's (AL4-Shirt nicht vergessen)
- Tilo, Technix, Rondo
- Toilettenartikel
- Turnzeug, Trainer
- Unterwäsche
- Wanderschuhe, gut eingelaufen
- Warme Jacke
- Zündhölzer

## Kleiner Rucksack (für Anreise)

- UNIFORM, Krawatte
- Lunch
- gefüllte Feldflasche (Keine Glasflasche)

# Rucksack packen leicht gemacht

Rucksack packen muss nicht schwierig sein. Wichtig ist dass man auf einige Punkte achtet. Infos dazu gibt's auch im Web ausreichend.

([http://www.deuter.com/de\\_AT/rucksack-packen.php](http://www.deuter.com/de_AT/rucksack-packen.php) )

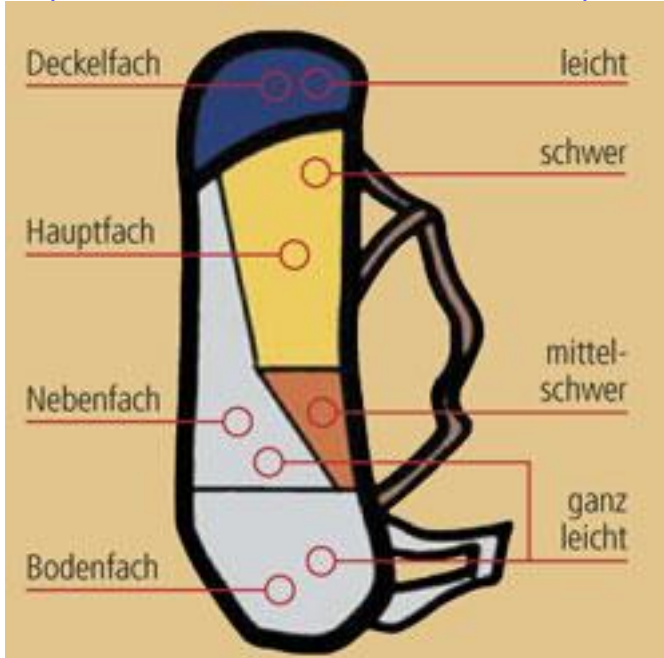


Bild <http://www.trekking.lu/ausrustung-bekleidung/tipps-tricks/trekking-rucksack-richtig-packen/>

- ✓ Gliederung
  - Packsäcke oder Plastiksäcke benutzen
  - Alles in mehreren Tüten aufteilen z Bsp. Unterwäsche, Hosen, T-Shirts, Pullis, Schuhe, Schreibzeug
  - Keine baumelnden Gegenstände
  - Mätteli aussen mit Packriemen oder Verschluss festklemmen
- ✓ Gewichtsverteilung
  - Schlafsack ins Bodenfach
  - Schwere Sachen nahe an den Rücken (Rucksack muss von alleine auf dem Boden stehen können)
  - Leichte Sachen in Deckel- Seitenfach oder aussen am Rucksack
- ✓ Nicht zu viel mitnehmen
  - Nicht schwerer als ca. 1/3 des eigenen Körpergewichts
  - Ausnahme grosses SOLA-Gepäck, da dies nur kurz getragen werden muss

# Im Zelt schlafen leicht gemacht

## ✓ Schlafsacktipps

- Leichter klein packbarer Schlafsack
- Nicht zu grosser Schlafsack
- Tagsüber tröchnen lassen
- Nach Rückkehr für einige Tage auslüften
- Nach Möglichkeit nicht in Kompressionshülle aufbewahren
- Waschen nur mit Spezialwaschmittel oder Auswärts geben
- Lasst euch beim Kauf beraten
- <http://www.ktipp.ch/tests/1028725/Schlafsaecke>
- <http://de.scoutwiki.org/Schlafsack>
- [http://www.deuter.com/de\\_CH/tipps-und-tricks-116.php?title=Wie%20nutze%20ich%20den%20Schlafsack%20richtig%3F](http://www.deuter.com/de_CH/tipps-und-tricks-116.php?title=Wie%20nutze%20ich%20den%20Schlafsack%20richtig%3F)

## ✓ Schlaftipps

- Nicht zu viel anziehen beim Schlafen (Unterwäsche und evtl. Pyjama genügt)
- Evtl. Inlett benützen für sauberen Schalfsack und mehr Wärme(Baumwolle, Seide oder Fleece)
- Bewegen vor dem Schlafen → Schlafsack wird durch Körperwärme schneller warm
- Bei zu grossem Schlafsack Kleider des nächsten Tages unten rein packen → Toller Nebeneffekt; warme Kleider
- Schlafsack eine Weile vor dem Schlafen auspacken und aufschütteln
- In kalten Nächten Schlafsack oben zuziehen
- Für „Gfrörlis“ Wollmütze auf

## ✓ Matte

- Klein packbar
- Selbstaufblasbar für viel Isolation
- Schaumstoff für wenig Isolation



### „Leicht

Äusserst geringes Gewicht, kleinstes Packmass und dennoch gute Wärmeleistung – ein Schlafsack ideal für Hüttentouren oder im Sommer.

### Camping

Komfort (mehr Platz) steht hier im Vordergrund, dafür hat er ein etwas höheres Gewicht und die Wärmeleistung ist nicht für Extremtemperaturen ausgelegt. Er überzeugt mit einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis.

### Trekking

Auch bei niedrigen Temperaturen im (hoch)alpinen Gelände bietet dieser Schlafsack erstklassige

Wärmeleistung dank hochwertiger Materialien. Trotz hoher Wärmeleistung sollte das Gewicht so gering wie möglich sein.“

Bild und Text dazu: <http://www.sportxx.ch/de/cp.sleepingbag-guide>