DER RÜSTHAUS-FAKTENCHECK

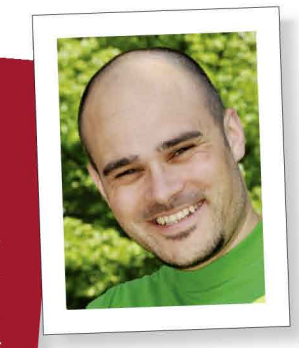
Trekking-Rucksäcke müssen einiges wegstecken können. Vielleicht tragen sie über Wochen deine komplette Ausrüstung. Daher sollte ein Rucksack zum einen dir wie angegossen passen und zum anderen deine Bedürfnisse möglichst genau erfüllen.

Dein Trekking-Rucksack

Tipp:

Packe möglichst alles in deinen Rucksack. Schwere Ausrüstung die außen befestigt wird, kann den Schwerpunkt verlagern und das Tragen wird schnell unbequem. Außerdem bleibst du häufiger „hängen", wenn dein Rucksack zu breit gepackt ist. Achte darauf, dass die schwersten Sachen nah am Körper und auf Schulterhöhe verstaut werden.

Lars Brehmer



Kompressionsriemen – ist der Rucksack mal nicht voll, sitzt trotzdem alles fest und wackelt nicht

Erste-Hilfe-Fach

Taschen – halten Kleinkram ohne langes Suchen griffbereit und verschaffen Ordnung

Hauptfach – abtrennbar und über einen Frontzugriff zu erreichen

Befestigungsmöglichkeiten – Wäschespinne, Ringe und Gurte gehören dazu

Schlafsackfach – erspart dir unnötiges Packen

Regenhülle

Das abgebildete Modell ist der Yukon 60 von Tatonka. Ihr bekommt ihn auf *www.ruesthaus.de*.

Aufsetzen

Beim Aufsetzen zuerst den Hüftgurt in Position bringen und festziehen. Er soll den oberen Rand des Beckenknochens sauber umschließen. Dann die Schultergurte und die darüber liegenden Lastriemen fixieren. Abschließend den Brustgurt und die Lastriemen am Hüftgurt anziehen.

Größe

Schnell kommen Lasten zwischen 10 und 20 Kilo zusammen. Häufig gibt es Modelle mit 50, 60 und 70 Litern. Generell gilt: Je größer der Rucksack, desto größer darf auch die Trägerin oder der Träger sein. Bis zu einer Körpergröße von etwa 165 cm passen 50-Liter-Modelle sehr gut.

Tragesystem

Jeder Körper ist anders. Mit verstellbaren Tragesystemen können Trekkingrucksäcke individuell angepasst werden. Dabei fertigt jeder Hersteller sein System anders. Es lohnt sich, unterschiedliche Modelle auszuprobieren. Deine Rückenlänge bestimmt die Einstellung.

Am besten kontrollierst du vor dem Spiegel, ob der Rucksack sitzt. Stelle dich dazu hin, winkle ein Bein an und hebe es an. Die Arme streckst du zur Seite. Die untere Kante des Hüftgurtes soll nun mit dem Oberschenkel abschließen und die Schultergurte nah und „rund" anliegen. Ein passender Rucksack überragt dich nicht.

Preis

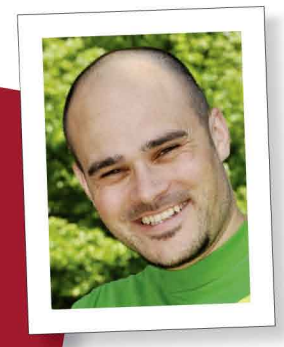
Gute Trekking-Rucksäcke für Einsteiger gibt es ab 100,- €. Je teurer ein Rucksack ist, desto aufwendiger sind das Tragesystem, die verwendeten Materialien und die Detaillösungen. Ab 200,- € bekommst du ausgemachte Trekking-Profis mit einer sehr guten Performance, die auch schwere Lasten maximal komfortabel tragen.

DER RÜSTHAUS-FAKTENCHECK

Dein Schlafsack

Unterwegs ist dein Schlafsack echt wichtig. Knapp ein Drittel deiner Reisezeit verbringst du in ihm. Und schlafen kannst du nur gut, wenn du dich wohlfühlst.

Tipp:
Die Schlafsackform beeinflusst Komfort, Isolation, Gewicht und Packmaß. Optimal wärmt ein Mumienschnitt. Hier liegt dein Körper passgenau in der Füllung. Ei- oder Deckenform bieten mehr Bewegungsfreiheit sind aber schwerer und größer.
Lars Brehmer



Vorgeformtes Fußteil.
Mit Laschen zum Aufhängen.

Befüllte Abdeckleiste
als Kältestopp.

Die Konturkapuze ist
einfach zu fixieren.

Der 2-Wege-Reißverschluss für eine
gute Belüftung.

Der Wärmekragen
verringert den
Wärmeverlust.

NACHHALTIG

Nachhaltig produziert.
Schont die Umwelt.
Den Euroscout 900 bekommt
ihr auf: www.ruesthaus.de

Schlafsack-Jahreszeiten

- Sommerschlafsack (Komfortbereich bis +9°C)
- 2-Jahreszeitenschlafsack (Komfortbereich bis +4°C)
- 3-Jahreszeitenschlafsack (Komfortbereich bis 0°C)
- Winterschlafsack (Komfortbereich bis -6°C)

Die Temperaturbereiche

Bei Kinderschlafsäcken gilt diese Norm leider nicht.

- **Komfort-Temperatur:** Untere Temperaturgrenze, bei der eine Frau gerade noch nicht friert
- **Limit-Temperatur:** Untere Temperaturgrenze, bei der ein Mann gerade noch nicht friert
- **Extrem-Temperatur:** Risikobereich mit Unterkühlungsgefahr

Der Preis

Für eine guten 3-Jahreszeitenschlafsack mit Kunstfaserfüllung solltest du ca. 100,- € einplanen. Wenn du Daune möchtest, wird der Schlafsack schnell doppelt so teuer.

Die Reinigung

Verliert dein Schlafsack an Bauschkraft (Loft) oder hast du schon mehr als 90 Nächte in ihm geschlafen, ist es Zeit für einen Waschgang. Den Schlafsack in einer Badewanne mit lauwarmen Wasser und speziellem Reinigungsmittel gut durchkneten. Anschließend gründlich mit klarem Wasser durchspülen, bis das Waschmittel raus ist. Den Schlafsack zum Trocknen auf einen Wäscheständer hängen. Oder im Trockner bei kleinster Temperatur und geringer Drehzahl mit drei Tennisbällen trocknen.

Die Füllung

Ungeschlagene Nr. 1 ist die **Daune**, wenn du eine gute Isolation bei minimalem Gewicht suchst. Aber Vorsicht, es gibt enorme Qualitätsunterschiede. Achte auf ein hohe Bauschkraft und ein Mischungsverhältnis mit hohem Daunenanteil.
Die **Kunstfaser** trocknet sehr schnell, ist besonders pflegeleicht und selbst in der Premium Variante deutlich günstiger als ein vergleichbarer Schlafsack mit Daunenfüllung.

DER RÜSTHAUS-FAKTENCHECK

Deine Stirn-Lampe

Stirnlampen sind echt im Kommen. Und sie sind unterwegs enorm praktisch. Du hast die Hände frei und das Licht ist automatisch dort, wohin du schaust. Praktisch sind Lampen mit verschiedenen Leuchtstufen. So hast du beim Wandern, Kochen oder Lesen genau die richtige Leuchtstärke.

Preis

Du kannst 3 Lampenarten unterscheiden:
Notfalllampe bis 20 €
Universallampe 20 bis 50 €
Speziallampe ab 50 €

Gehäuse
sollte schwenkbar sein. So kannst du auf den Boden leuchten und gleichzeitig nach vorne schauen. Gute Gehäuse sind spritzwasserdicht und natürlich stoßfest.

Batteriefach
Darf nicht stören und muss trotzdem einfach zu bedienen sein. Du musst Batterien schließlich auch im Dunkeln wechseln können. Umweltfreundlicher ist es Akkus zu verwenden.

Kopfband
Ist elastisch und hat garantiert einen festen Sitz. Schwere Stirnlampen haben oft ein zusätzliches Band, das oben über den Scheitel läuft.

LED-Birne
Leistungsfähige LEDs (Light Emitting Diode) sind extrem lange haltbar und haben einen niedrigen Energieverbrauch.

Schalter
Muss optimal funktionieren. Auch mit kalten Händen oder Handschuhen. Gute Lampen haben eine Dimmfunktion.

Tipp

Sehr gute Lampen haben meistens ein kleines Rotlicht. Wenn du bei Dunkelheit unterwegs bist und sich deine Augen an wenig Licht gewöhnt haben, irritiert rotes Licht kaum. Für einen Blick in die Karte genau richtig… oder wenn du im Zelt noch ein wenig lesen und niemanden stören möchtest.

Lars Brehmer
Rüsthaus

Leuchtdauer, -Stärke, -Weite

Mit LEDs darf eine gute Lampe bei „Vollgas“ ruhig drei Tage nonstop leuchten. Sehr häufig geben Hersteller einen Lumen-Wert (Lichtfluss) an, um Lampen zu unterscheiden. Eine Allroundlampe sollte über 50 Lumen haben und mindestens 30 Meter weit leuchten.

DER RÜSTHAUS-FAKTENCHECK

Dein Messer

Messer gehören zu den ältesten Werkzeugen, die wir kennen. Mittlerweile gibt es Spezialmesser für die verschiedensten Einsatzzwecke. Für uns Pfadfinderinnen und Pfadfinder gehört das Messer zur Ausrüstung dazu. Im Lageralltag und beim Hike bewährt es sich für viele Aufgaben.

Tipp: Der Messer-Führerschein

Alle Messer im Rüsthaus sind scout-proof – bei uns ist keine Klinge länger als 12 cm. Die Größe des Messers sollte außerdem der Größe des Nutzers entsprechen. Du kannst es ganz einfach testen. Ist der Griff länger als deine Hand breit ist, wählst du besser ein kleineres Messer. Damit Einsteiger den Umgang mit dem Messer lernen, empfehlen wir das Verleihen eines Messer-Führerscheins. Der Führerschein macht stolz und bescheinigt Grundkenntnisse über das Messer und die Erlaubnis selbständig zu Schnitzen. Genau die richtige Prüfung für das nächste Sommerlager. Ein wertvoller Ratgeber mit viel Know-How und tollen Anleitungen ist übrigens das Buch „Werken mit dem Taschenmesser" aus dem AT Verlag.

Lars Brehmer

Das Klappmesser

- (+) Günstig. Einfaches, sicheres Handling. Klein verstaubar
- (−) Weniger robust. Geringere Schneidfläche
- (+) Klinge wird durch das Einklappen gut geschützt

Das Taschenmesser

- (+) Multifunktional mit vielen Werkzeugen. Klein und leicht
- (−) Weniger robust. Reinigung aufwendig

Das Fahrtenmesser

- (+) Besonders stabil. Liegt sehr gut in der Hand
- (−) Sperrig. Klinge muss beim Transport mit einer Scheide geschützt werden
- (+) Ideal für Holz- und Lagerarbeiten

Klinge und Klingenstahl

Die Klinge bestimmt wesentlich die Qualität des Messers. Man unterscheidet Zusammensetzung (Legierung), Herstellungsart (Schmieden) und die Form (Schneid-, Hau- oder Stechklinge). Die Härte des Stahls spielt eine besondere Rolle und wird in Rockwell-Graden (HRC) angegeben. Ist der HRC hoch, bleibt die Klinge länger scharf. Ist er niedriger, bleibt sie elastischer und lässt sich besser schleifen. Eine rostfreie Klinge behält die original Optik. Eine rostende Klinge bildet zwar Oxidationen, ist aber in der Regel leichter und mit besserem Ergebnis zu schärfen.

Griff und Scheide

Traditionell ist der Griff aus Holz oder auch Horn gefertigt und die Scheide aus Leder. Moderne Materialen, wie Kunststoffe für den Griff und Synthetikmaterialien für die Scheide, dienen vor allem der Gewichtsersparnis, dem Schutz vor Nässe und sind besonders rutschfest. Messer aus traditionellen Materialen sind meist deutlich teurer. Hier musst du entscheiden, was du lieber magst.

Preis

Ein gutes Messer für unterwegs muss nicht teuer sein. Zu den beliebtesten Pfadfindermessern in der DPSG gehören die traditionellen Opinelmesser. Sie sind schon für unter 10 € zu haben. Für ein gutes Lagermesser sind zwischen 20 und 30 € angebracht. Wenn du ein von Hand geschmiedetes Messer mit hochwertigem Griff möchtest, sind allerdings auch schnell 50 € und mehr fällig.

Pflege / Schärfen

Mit ein wenig regelmäßiger Pflege hast du viel länger Freude an deinem Messer. Die Klinge sollte nach dem Gebrauch unter warmen Wasser oder mit einem feuchten oder leicht geöltem Tuch gereinigt werden. Eine alte Zahnbürste ist gerade bei Taschenmessern eine tolle Reinigungshilfe. Für viele Anwendungszwecke reicht ein handelsüblicher Messerschärfer. Beim Gebrauch ist hier der Abziehwinkel immer korrekt und deine Hand sehr gut vor Verletzungen geschützt. Bereits nach wenigen Zügen über die Klinge ist sie wieder scharf.