



Christliche Pfadfinder

Royal Rangers, Stamm 25 Ravensburg

An alle
Pfadfinder und Pfadranger
Der Region BW 09

Royal Rangers Ravensburg
Dominik Maier, Ruben Miller
Lokale Pfadfinderschaft der
Freien Christengemeinde
Meersburgerstraße 150, 88213 Ravensburg



Liebe Pfadfinder und Pfadranger,

du bist zwischen 12 und 18 Jahren alt und hast Lust auf ein Wochenende voll mit Gemeinschaft, neuen Herausforderungen, die du gemeinsam mit anderen Rangers bewältigst und genialen Erlebnissen?

Dann laden wir dich zum Winterhajk 2023 ein.

Start: Freitag, 06.01.2023, 10:00 Uhr

Parkplatz Aussichtspunkt Höchsten, 88693 Deggenhausertal

(Koordinaten: 47.820057 N, 9.401763 E)

Ende: Sonntag, 08.01.2023 14:00 Uhr

Freie Christengemeinde Ravensburg

Meersburger Str. 150, 88213 Ravensburg

Kosten: 35€ (müssen bei Anmeldung überwiesen werden)

Anmeldung bis zum **03.12.2023** auf www.rr25.de/winterhajk

Wir freuen uns auf deine Anmeldung und eine gemeinsame Zeit voller Abenteuer!

Bei Fragen gerne die Hajk-Leitung kontaktieren:

Dominik Maier 0176 51225603

Ruben Miller 01577 5801044





Packliste

Ausrüstung am Körper:

- Kluft mit Halstuch
- Wanderschuhe (knöchelhoch, eingelaufen)
- Warme Kopfbedeckung
- Lange Hose
- Fahrtenmesser
- Handschuhe
- Winterjacke
- Gamaschen (wer hat)
- Schal/Schlauchtuch

Im Rucksack:

- Isomatte
- Warmer Schlafsack (Komfort min: 0°C sein)
 - Kann aber aufgewertet werden siehe unten
- Wärmflasche
- Essgeschirr
- Besteck
- Tasse/ Becher
- Regenjacke (wer hat Regenhose)
- Socken
- T-Shirt
- Pullover
- Unterwäsche
- Handtuch
- Zahnbürste und Zahncreme
- Taschentücher
- Trinkflasche
- Taschenlampe (am besten Stirnlampe)
- Persönliche Hygieneartikel
- Persönliche Medikamente (inklusive Einnahmeanweisung)
- Bibel und Schreibzeug (wer hat Liederbuch)
- Krankenversicherungskarte
- Kompass
- Seife
- Geschirrtücher
- RR Pfadfinderhandbuch
- Streichhölzer/ Feuerzeug
- Plane/ Poncho (zum Bau eines Biwak)
- Pro zwei Personen einen Kocher (Trangia)
- Blasenpflaster (1 Packung mit ca. 5 Stück)





Tipps für den Winter:

Im Winter ist ein Hajk eine größere Herausforderung als im Sommer. Aber nur wer sich herausfordern lässt, wächst über sich hinaus! Dennoch sollte die richtige Ausrüstung eingepackt werden, deshalb sind hier einige Tipps zum Hajken bei winterlichen Temperaturen.

Tagsüber wird gelaufen, das hält warm. Passt deshalb auf, denn wenn ihr zu lange Pause macht, werdet ihr schnell auskühlen, besonders wenn ihr verschwitzt seid. Das raubt extrem viel Energie. Lauft also lieber etwas langsamer und macht weniger und kürzere Pausen und zieht euch etwas Trockenes an, wenn ihr am Abend ankommt.

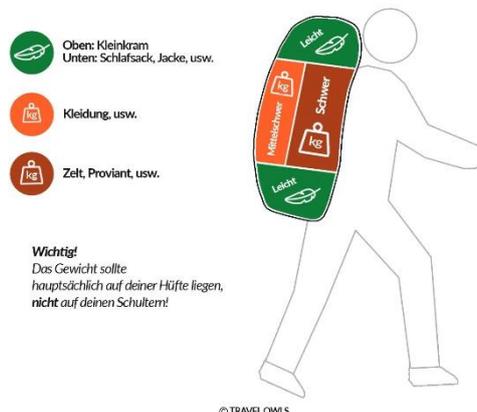
Nachts muss man sich warm einpacken. Das geht auch ohne top modernen Winterschlafsack. Wer keinen dicken Winterschlafsack hat, muss sich nicht direkt einen neuen zulegen. Ein Innenschlafsack etwa aus Fleece ist total warm. Schlafsäcke können auch übereinander gezogen werden. Dazu sich nachts noch etwas dicker anziehen, Mütze und Schal/Schlauchtuch tragen und den Schlafsack ganz zu machen, dann wird einem sogar bei tiefen Minusgraden warm.

Wir werden heißes Wasser bereitstellen, deshalb gerne Wärmflaschen mitbringen.

Falls es tagsüber regnet, bieten sich Ponchos an, beim Laufen stören die auch nicht.

Besonders im Winter füllt sich der Rucksack schnell, überdenkt deshalb, was ihr mitnehmt und wo ihr Gewicht sparen könnt. Genauso wichtig ist es, das Gewicht gut im Rucksack zu verteilen und Wanderschuhe vorher einzulaufen. Wie ein Rucksack richtig gepackt wird, könnt ihr unten in der Illustration sehen. Wichtig ist auch, den Rucksack gut auf die eigene Größe einzustellen. Packt den Rucksack dazu am besten voll und probiert die Einstellung aus, etwas bei einem Spaziergang. Wer seine Wanderschuhe noch nicht lange hat, sollte Blasenpflaster mitnehmen. Blasenpflaster können immer nützlich sein, genauso wie gute Wandersocken.

RUCKSACK RICHTIG PACKEN



<https://travelowls.de/wp-content/uploads/2020/02/rucksack-richtig-packen.jpg>

