

Ausrüstung Winterlager

Wichtige Ansprüche an die Ausrüstung für Winterlager:

- **kleines Gewicht, kleines Volumen**
- **strapazierfähig**
- **wasserdicht**
- **atmungsaktiv**
- **schnell trocknend**
- **langlebig, billig**

Braucht es High-Tech-Ausrüstung?

Auch High-Tech Ausrüstung kann nicht gleichzeitig alle diese Ansprüche erfüllen. Es gilt also für jeden Gegenstand festzulegen, welche Eigenschaften wichtig sind.

Weder LagerteilnehmerInnen noch LeiterInnen können sich eine Top-Ausrüstung leisten.

Schon lange vor Gore-Tex, GPS und Co waren Abenteuer (und das Leben) im Winter möglich.

Die Alternativen!

Für ein Winterlager braucht es also keine High-Tech Ausrüstung. Es sind Kompromisse sinnvoll, die nicht viel kosten und weitgehend die Ansprüche erfüllen können. In der folgenden Tabelle sind geeignete Alternativen aufgeführt.

Nicht alle Menschen reagieren gleich

Ausrüstung ist auch Erfahrungssache. Nicht alle Menschen frieren und schwitzen gleich schnell. Einige haben eher kalte Füsse – andere kalte Hände, etc. Gerade ein Winterkurs bietet Gelegenheit die eigenen Reaktionen auf die Kälte und auf das Schwitzen kennenzulernen und verschiedene Gegenmassnahmen auszuprobieren. **Für alle Leute gilt jedoch:** Der Schutz vor Nässe ist im Winter entscheidender als der Schutz vor Kälte. Mit nassen Kleidern frierst du bis 200x schneller (also schon nach wenigen Minuten – mit den gleichen trockenen Kleider hast du während Stunden

genügend warm). Wichtig ist also auch, dass die Ausrüstung richtig angewendet wird.

Das Zwiebelschalen- oder Schichtenprinzip...

... hat sich bestens bewährt. Die Grundidee ist die gezielte Kombination von Kleidungsstücken. Jede Schicht übernimmt eine bestimmte Funktion. Die Vorteile dieses Prinzips:

- auch bereits vorhandene und ältere Kleidungsstücke können verwendet werden
- die hohe Flexibilität – jede Schicht kann einzeln ausgetauscht werden.

Angaben zu den einzelnen Schichten findest du in der folgenden Tabelle und in der Übersicht über Textilfasern.

Die Ausrüstung der Kinder im Winterlager

Schwierig (und ungerecht) kann es dann werden, wenn LeiterInnen mit einer Mega-Ausrüstung ein Winterlager mit Kindern durchführen, die das gleiche Programm mit Jeans, Schulrucksack und wasserdurchlässigen Schuhen absolvieren sollten.

Die Liste kann auch als Grundlage zur Orientierung der Eltern der Winterlager-Kinder dienen. Gerade für Kinder (resp. für das Portemonnaie der Eltern) ist es wichtig, dass zweckmässige und günstige Alternativen bekannt sind.

Es ist allerdings zu beachten, dass diese Liste für ein Winterlager mit vielen (ganztägigen) Aktivitäten draussen inkl. Iglubau, Winterwanderung, etc. erstellt wurde.

Für Winterlager, die täglich 2-6 Stunden draussen gleich neben dem bequemen Lagerhaus mit Trocknungsraum etc. verbringen, sind die oben aufgezählten Ansprüche an die Ausrüstung weniger entscheidend. Solche Lager sind übrigens auch sehr empfehlenswert. Sie „leben“ dann nicht in erster Linie vom Abenteuergeist sondern von der Lagergemeinschaft in einem heimeligen Lagerhaus und von der Vielseitigkeit (spielen, basteln, Theater, Postenläufe, Schlitteln, etc.).

Material ausleihen

Viel Material kann im Bekanntenkreis ausgeliehen werden. Oft können auch LeiterInnen den LagerteilnehmerInnen gutes Material ausleihen oder

vermitteln. Gewisse Artikel sind jedoch zum ausleihen weniger geeignet. Das klassische Beispiel dafür sind die Wanderschuhe, die wirklich gut passen müssen. Ein Winterlager kann sonst leicht zur Qual werden.

Die Kosten für das Material

Die in der folgenden Tabelle angegebenen Kosten dienen nur als Richtgrösse. Sie sollen die Preisdifferenzen zwischen der High-Tech- und der zweckmässigen Alternative aufzeigen. Je nach Produkt, Qualität, etc. kann der Preis stark variieren. Man kann allerdings auch am falschen Ort sparen. Für gewisse Ausrüstungsgegenstände - z.B. für den Rucksack - lohnt es sich etwas mehr Geld auszugeben (auch finanziell – diese Produkte sind langlebiger). Die Preise dieser Gegenstände sind in der folgenden Tabelle Fett eingetragen.

Materialmiete

Für Leute, die solches Material relativ selten brauchen lohnt sich oft eine Miete in einem Fachgeschäft (typisches Beispiel: Schneeschuhe). Das gemietete Material ist meistens annähernd auf dem neusten Stand. Ausserdem entfällt für den Mieter der Unterhalt der Ware (reinigen, einstellen, reparieren, lagern,...). Noch günstiger ist es jedoch wenn du das Material bei anderen Leuten ausleihen kannst.

Beratung im Fachgeschäft

Die Tabelle dient als erste Übersicht über Winterausrüstung. Sie ersetzt eine gute Beratung von Fachleuten nicht. Aber aufgepasst: diese verkaufen am liebsten das Beste und Teuerste! Vergleiche in mehreren Geschäften lohnen sich.

Hilfsmittel und Literatur

Kennen und Können (Freizyt-Lade), Abenteuer im Winter (Freizyt-Lade), W+G-Broschüren „Wandern und Orientieren“, „Bergwandlerlager“ und „Schnee-lager“, hajk-Katalog, Transa-Katalog, ...

Gegenstand	Bemerkungen	ungenügend		Ideal für Lager		zu teuer	
			Fr.		Fr.		Fr.
KLEIDER							
1. Schicht Feuchtigkeits-Transport							
Unterwäsche	Siehe auch Hinweise in der Zusammenstellung der Textilfasern unten. Die erste Schicht soll möglichst schnell die Feuchtigkeit (Schweiss, Kondenswasser) an die nächste Schicht abgeben. Dazu braucht es aber teure High-Tech Unterwäsche. Etwas mehr Ersatzwäsche reicht auch.	zu wenig Ersatzwäsche	0	normale Baumwoll-Unterwäsche und T-Shirts. genügend Ersatz. Lange Unterhosen, Strumpfhosen oder leichte Freizeithose	0	Thermic Funktions-Unterwäsche (je 2 paare) Für Leute die oft unterwegs sind lohnt sich diese Anschaffung.	250
Socken	wenn möglich keine Baumwollsocken, Socken nach dem Schichtenprinzip: dünne Kunstfasersocken für den Feuchtigkeitstransport und warme Wollsocken	zu wenig Ersatzsocken, keine warmen Socken, nur Baumwollsocken	0	Mischgewebe-Socken dünne Kunstfasersocken Wollsocken	20	spezial-Wandersocken (2 paare). Ev. lohnt sich diese Anschaffung	50
2. Schicht Schutz vor Kälte							
Hose	Hosen müssen schnell trocknen. Jeans sind am ungeeignetsten.	Jeans	0	günstige Trecking- oder Arbeitshosen aus Mischgewebe (als günstige Freizeithose momentan in Mode!)	50	High-Tech Trecking-Hose aus „Schöller-Stoff“	300
Pullover	Mehrere dünne Schichten / Faserpelz oder Wolle ist gut (ev. auch Baumwolle)	nur ein Baumwoll-Pullover	0	zwei Pullover, 1x günstiger Faserpelz	0	2 High-Tech Pullover	200
Jacke	Jacke kann schnell an- und wieder abgezogen werden.	schwere Winterjacke	0	Faserpelz (bei starkem Wind kombiniert mit dünner Regenjacke)	50	High-Tech Faserpelz mit Windstopper	200
3. Schicht Schutz vor Nässe und Wind							
Regenhose	Ist beim Bauen, Rutschen und Spielen wichtig	keine Regenhose	0	Imprägnierte Regentrainerhose / ev. nur schnelltrocknende Treckinghose	50	Gore-Tex Hose	250
Regenjacke	Gore-Tex funktioniert gerade bei tiefen Temperaturen nicht richtig. Bei Bewegung wird man vom Schweiss auch in einer Gore-Tex Jacke nass.	wasserdurchlässige, gefütterte Winterjacke	0	Imprägnierte Jacke (z.B. Regentrainerjacke) oder günstige Regenjacke	150	Gore-Tex Jacke	600
Handschuhe	Handschuhe ev. auch im Zwiebschalenprinzip Handschuhe nicht in den Schnee legen (in die Jacke nehmen). Wasserdichte Schicht ist bei Schneekontakt wichtig (z.B. beim Bauen, Rutschen)	nur ein paar billige, wattierte Handschuhe	0	Faserpelz- Fingerhandschuhe (EPA) und Wasserdichte Fausthandschuhe	30	Gore-Tex Handschuhe	100
Kappe	Die meiste Körperwärme geht über den Kopf verloren – deshalb bei Kalten Füssen eine Kappe anziehen – besonders auch in der Nacht	keine Kappe Kappe ohne Ohrenschutz	0	normale Kappe	0	Gore-Tex Kappe	100
Schuhe	Das wichtigste ist, dass die Schuhe keine Nässe hinein lassen. Nasse Füsse geben sofort Kalt (ganzer Körper). Schuhe ist oft das grösste Problem bei Kindern im Winterlager	billige, unimprägnierte, halbohohe, ungefüttete Segeltuch-„Trecking-schuhe“. (Notfalls Füsse in Plastiksack möglich)	40	gut imprägnierte Bergschuhe (auch Militärschuhe), warme Socken, Einlage-Sohle zur Isolation. Eigenbau möglich	200	Kunststoff Schalen-schuhe mit Gore-Tex Innenschuh	400

Gegenstand	Bemerkungen	ungenügend	Ideal für Lager		zu teuer		
			Fr.	Fr.			
Gamaschen	Sind wichtig, damit kein Schnee in die Schuhe kommt. Gamaschen dürfen nicht ständig über die Schuhe rutschen (sichern mit Riemen unter Sohle)	keine oder mit Klebband befestigte Plastiksäcke	0	Ski-Gamaschen mit Riemen unter Schuhen (Eigenbau)	15	Bergsteigergamaschen Gore-Tex	100
Schneeschuhe	Miete von Schneeschuhen ist „überall“ möglich. (auch auf der BR/JW Arbeitsstelle LU). Eigenbau von Schneeschuhen ist sehr anspruchsvoll.	keine	0	Bärenstutzen von BR/JW	0	Schneeschuhe	300
SCHLAFEN							
1. Schicht							
Unterwäsche	nur trockene Kleider direkt an der Haut – feuchte Unterwäsche im Schlafsack trocknen lassen (oft einzige Möglichkeit zur Trocknung der Kleider)	normale Unterwäsche und Socken i.O.	0	normale Unterwäsche und Socken i.O.	0	High-Tech Unterwäsche	0
2. Schicht							
Kleider	zusätzliche warme Kleider im Schlafsack bereithalten (bei Kälte in der Nacht anziehen) (wenige feuchte Kleider in Schlafsack nehmen)	normale Kleider wie z.B. Jeans	0	lange Unterhosen, Kleider die auch am Tag angezogen werden	0	High-Tech Kleider oder separates High-Tech Trecking-Pyjama	0 150
3. Schicht							
Innenschlafsack	Schützt vor Schmutz und hilft etwas beim Isolieren.	nicht nötig	0	wenn vorhanden: Baumwoll-Innenschlafsack	0	Seiden- oder Faserpelz Innenschlafsack	100
Schlafsack	Die Vorteile von Kunstfaserschlafsäcken überwiegen den Vorteilen von Daunenschlafsäcken. Weder in der Alphütte noch im Biwak herrschen extrem tiefe Temperaturen. Kaufe bitte keinen Militärschlafsack! Auf Angabe Komfort- nicht Extremtemperatur achten.	alter, billiger Haus- oder Wohnwagenschlafsack / Der Militärschlafsack ist zu schwer, zu teuer und isoliert zu wenig.	0	Kunstfaserschlafsack mit Komforttemperatur bis ca. – 5°. Notfalls zwei billige Schlafsäcke ineinanderschieben.	200	High-Tech Expeditionsschlafsack (Everest-tauglich)	600
4. Schicht							
Isoliermatte	Schaumstoffmatten sind leichter als selbstaufblasende Isoliermatten. Sie isolieren nicht viel schlechter – brauchen aber viel mehr Volumen. Normale Luftmatratzen sind nicht geeignet.	Luftmatratze, dünne Alu-Matte, dünne, billige Schaumstoffmatte	8	Schaumstoffisoliermatte	30	selbstaufblasende, dicke Isoliermatte mit Anti-Rutsch-Belag	200
Schlafsackhülle	für Übernachtung im Biwak	Plastiksack	0	Wasserabweisende Hülle (Übernachtung im Regen nicht möglich!)	30	Gore-Tex Schlafsackhülle	400
div. Material							
Rucksack	Richtig einstellen ist wichtig (Verkaufspersonal im Fachgeschäft fragen). Billig- Rucksäcke lohnen sich nicht (am falschen Ort gespart)	Tramper-, alter Militär- oder Schulrucksack, Schlafsack mit Schnur aufgebunden	0	gute Nähte, guter Stoff (z.B. Gordura) Innengestell, gute Reissverschlüsse, Haik, Bach, Mammut, Abfallsack als Rucksack-Regenschutz	200	teuerste Version und zusätzlich Rucksack-Regenschutz	500 100
Taschenlampe	Stirnlampen sind praktisch. Lagerfreaks kaufen sich in der Regel sowieso Stirnlampen (oft auch Kinder). Aber auch normale Taschenlampen genügen.	gr. Maglite, alte Militär-Taschenlampe oder billige „Migros-Lampe“ (Batterien vergessen)	2	normale Taschenlampe ev. Stirnlampe Petzl Micro oder Petzl Zoom 2 Ersatzbatt./Glühbirnen	10	Petzl Duo 10 Ersatzbatterien	100

Gegenstand	Bemerkungen	ungenügend		Ideal für Lager		zu teuer	
			Fr.		Fr.		Fr.
Apotheke	persönliche Medikamente, Ersthilfematerial, Pflaster,	alte Medikamente und defektes Verbands-material im Lunchsäckli oder Stoff sack verpackt	0	komplette, aktualisierte Apotheke in stabilem Plastiksack wasserdicht eingewickelt	20	alles neue Medikamente und neues Verbandsmat. in spezial Trekking-Apotheken-Tasche	150
Orientierung	Karte, Kompass: je 1x pro ca. 3-5 Personen Höhenmesser, GPS: als Ergänzung erwünscht	uralte Karte	0	Karte, Recta DP2 Kompass	50	Karte, Recta DP65 oder DP10 Kompass, Höhenmesser und GPS	700
Kocher	Gas, Benzin: je 1x pro 5 Personen. Gas ist im Gebirge schneller als Benzin (jedoch mehr Abfall)	Militär-Notkocher	5	Gaskocher	50	Benzinkocher	200
Sonnenbrille	UV-B Schutz. Auch bei bedecktem Himmel und bei leichtem Nebel braucht es eine gute Sonnenbrille (Schneeblindheit)	Strand-Sonnenbrille	5	gute Sonnenbrille mit seitlichen Blenden oder Skibrille	30	Gletscherbrille	100
Sonnenschutz	Im Gebirge und im Schnee sind die UV-Strahlen besonders stark. UV-Blocker sind wichtig.	bis Faktor 8	3	UV-Blocker auch für Lippe	20	UV-Blocker auch für Lippe	20
Lawinen	wir sind nicht in einem Lawinengebiet (zu wenig steil). Trotzdem kann vorhandenes Material mitgenommen und getestet werden.	kein Lawinenmaterial (Schneeschaufel von J+S)	0	kein Lawinenmaterial (Schneeschaufel von J+S)	0	Schneeschaufel, Lawinensondierstange LVS	100 100 350
Essen	Besteck, Feldflasche, Becher, Teller	Wegwerfartikel, Plastikflasche	10	Plastikteller u. Becher, altes Besteck, billige Thermosfl. (Bruchfest)	40	Titan-Becher, Nissan Thermosflasche, ...	150
Toilettenartikel	Zahnbürste, Seife, Kamm, etc. nur das Nötigste	nicht speziell	0	nicht speziell	0	nicht speziell	0

Total: Fr. 75.-

Total: Fr. 1250.-

Total: Fr. 7000.-

Informationen zu Textilfasern (aus Kennen und Können KUK, Seite 121)

	Textilfaser	Rohmaterial	Eigenschaften
Pflanzliche Naturfasern	Baumwolle	Samenfasern des Baumwollstrauches	+ preisgünstig, reissfest, strapazierfähig, hautfreundlich, saugfähig, pflegeleicht - trocknet langsam Ideal als sommerliche Kleidung
	Flachs, Leinen	Stengelfaser d. Flachspfl.	Ähnlich wie Baumwolle aber teurer
Tierische Naturfasern	Seide	Gespinnst von Raupen (Seidenspinner)	+ bester Isolator, kühlt im Sommer, wärmt im Winter, scheuer- und reissfest, schmutzabweisend, nimmt kaum Geruch an, sehr saugfähig, schnelltrocknend, hautfreundlich - empfindlich auf Licht, Wasser, Schweiss, Hitze, mässig waschbar, relativ teuer
	Wolle	Schaffell Kamel, Lama, Alpaka, Angora, Kaschmir	+ wärmt auch im feuchten Zustand, temperatenausgleichend, sehr saugfähig, schmutzabweisend, Reinigung durch Lüften möglich - trocknet langsam, filzt bei falscher Behandlung, Handwäsche, wenig reiss- und scheuerfest Bewährt sich für Übergangszeiten und im Winter
Kunstfasern	Polyamid (Perlon/Nylon), Polyacryl, Polyester, Polypropylen	Kohle, Erdöl, Erdgas, Kalk, Wasser, Stickstoff	+ extrem haltbar und strapazierfähig, leiten Wasserdampf und Schweiss schnell ab, trocknet sehr schnell, pflegeleicht, leicht - elektrostatische Aufladung, Geruchbildung (Schweiss), Wärmt nur wenn sie gekräuselt wurde (Faserpelz).
	Viskose, Modal	Cellulose (z.B. Holz)	Ähnlich wie Baumwolle

