



## Ausrüstung: Tipps

### Infos rund um Schlafsack, Isomatte & Co

## Schlafsack

Bei Schlafsäcken wird zwischen **Daunen** und **Kunstfasern** als Füllmaterial unterschieden.

### Daunenschlafsäcke:

sind die erste Wahl, wenn es um minimales Packmaß und geringes Gewicht geht - das Verhältnis von Isolation, Gewicht und Packmaß ist unerreicht. Auch beim Schlafklima kann die Daune punkten. Der große Nachteil von Schlafsäcken mit Daunenfüllung ist, dass sie leicht Feuchtigkeit aufnehmen und diese auch sehr lange speichern, was gerade bei nass-kaltem Wetter schnell zum völligen Verlust der Isolationsfähigkeit führen kann.

### Kunstfaserschlafsäcke:

haben ein geringfügig höheres Packmaß und Gewicht. In den letzten Jahren haben sie aber durch die Entwicklung von modernen Fasern die Daune mit ihren positiven Eigenschaften fast eingeholt. Der große Vorteil der Kunstfasern ist, dass sie fast keine Feuchtigkeit aufnehmen und somit auch bei feuchtkaltem Wetter ohne Isolationsverlust eingesetzt werden können. Zudem geben sie aufgenommene Feuchtigkeit sehr schnell wieder ab.

Wir empfehlen sog. 3-Jahreszeiten-Schlafsäcke, die z.B. sowohl in einem Pfingstlager in der Eifel (mit Nachtfrostgefahr!) als auch noch bei einem Lager im Spätsommer/Herbst eingesetzt werden können (i.d.R. Kunstfaser).

### Temperaturangaben:

Wirklich wichtig ist eigentlich nur der Komfort-Temperatur-Wert ( $T_{\text{komf.}}$ ), da es bei den Werten  $T_{\text{lim./min.}}$  und  $T_{\text{extr.}}$  (Minimal- und Extremwert) schon „mächtig kalt“ im Beutel wird.

Wir empfehlen, den Schlafsack lieber etwas zu warm zu kaufen als zu kalt - öffnen kann man ihn dann immer noch. Bei einem Komfortwert von um die -2 Grad liegt man im grünen Bereich.

## Isomatte/Luftmatratze:

Für ein Sommerlager ist es eigentlich egal, ob Luftmatratze, Isomatte oder eine der sog. „Therm-a-rest“ - Matten verwendet werden. Bei einem Lager im Frühjahr oder Herbst scheiden Luftmatratzen allerdings aus, da sie nicht gut isolieren. Die Isomatten sind da besser und ab Temperaturen unter Null Grad das Mittel der Wahl. Die Therm-a-rest - Matten vereinigen (über/um Null Grad) die Vorteile von Luftmatratze und Isomatte, da sie gut isolieren (durch die Kombination von Luft und Isolationsschichten) und deshalb auch nicht so hart wie Isomatten sind.

Wir empfehlen eine Therm-a-rest - Matte, die im Idealfall zusätzlich durch einen Überzug geschützt ist.

**Neu:** Es gibt seit einiger Zeit aufblasbare Daunenmatten (z.B. Exped), quasi eine Luftmatratze mit Daunenfüllung. Sie sind aber eher für den harten Wintereinsatz bei deutlichen Minusgraden entwickelt worden und werden deshalb an dieser Stelle nur der Vollständigkeit halber genannt.

## Rucksack

Wir empfehlen Rucksäcke, die nicht nur oben beladen werden können sondern mehrere Zugänge zum Inneren haben (seitlich, unten...). Die evtl. geringere Wasserdichtigkeit durch zusätzliche Öffnungen kann durch eine zusätzliche Regenhülle ausgeglichen werden. Dafür kommt man schneller an seine Sachen. Wichtig ist ein guter Hüftgurt, damit die Last auch auf der Hüfte getragen werden kann. Fassungsvermögen: um 50-60 Liter.

Ein Rucksack sollte größenverstellbar sein. Von Vorteil sind Gurte an der Außenseite zur Befestigung von einer Isomatte.