



Move
Together
Augsburg?
Läuft! 
— ♥ —
für eine sichere Zukunft



Alles Rund um den Rucksack

Das Wichtigste auf dem Hike ist eine gute Ausrüstung und somit ein guter Rucksack. Als Vorbereitung und zur Einstimmung ein paar Anregungen für eure Gruppenstunden. Ihr habt sicherlich noch eigene tolle Ideen.

Ich packe meinen Rucksack und nehme mit - der bekannte Klassiker: Ein Mädchen beginnt mit einer Sache, die sie in ihren Rucksack packen will z.B. ein Käppi, die zweite wiederholt die erste Sache und nennt ihren Gegenstand z.B. Schlafsack. Die Dritte nennt das Käppi, den Schlafsack und dann einen neuen Gegenstand und so weiter...

Chaos im Rucksack: Bring deinen Rucksack voller wichtiger und unnützer auch lustiger Sachen mit. Aufgabe ist es in Kleingruppen zu überlegen was wirklich wichtig ist.

Das Allzeit-Bereit-Päckchen: ebenfalls ein Klassiker in der PSG und nicht nur für den Rucksack, sondern auch im „normalen“ Reisegepäck ist es hilfreich. Im Wichtelheft gibt es dazu die passende Anleitung. Ihr könnt fertige Stoffbeute bedrucken oder z.B. selbst nähen (lassen) aus einem Kleeblatt-Stoff siehe <http://psg-bayern.de/beispielartikel.html>

Der perfekt gepackte Rucksack: Probiert es aus. Dazu gibt es grundsätzliche Tipps.

1. Weniger ist mehr! Nichts Unnützes und Mengen reduzieren z.B. kein großes Duschmittel, sondern kleine Portionen, vor allem wenn ihr Kurz unterwegs seid, Zahncreme könnt ihr auch miteinander teilen.
2. In das Bodenfach kommen leichtere Gegenstände, z.B. der Schlafsack mit Schlafhose und T-Shirt. Dann ist alles beisammen.



3. Schwere Gegenstände gehören möglichst nah an den Rücken. Am besten nach oben stapeln und mit anderen Sachen stabilisieren. Ideal ist es die unterschiedlichen Sachen in kleine Tüten zu packen. Dann ist alles beisammen und bei starkem Regen bleibt alles trocken.
4. Dinge, die ihr unterwegs schnell braucht kommen in das Deckelfach oder in die Außentaschen.
5. Möglichst wenig außen befestigen. Ausnahme ist eine Isomatte und Wanderstöcke oder Zeltstangen.

Der Gruppenstunden-Hike: Ein kleines Probetraining gefällig. Bringt eure (gepackten) schwere Rucksäcke mit und tragt sie mal eine Gruppenstunde lang durch die Gegend, oder trefft euch an einem freien Tag. Da ist eine kleine Übung mit einem großen Effekt.

Wenn ihr am Schluss noch für jedes Mädchen eine Kleinigkeit zum Essen aus eurem Leiterinnenrucksack zaubert ist das eine nette Überraschung.