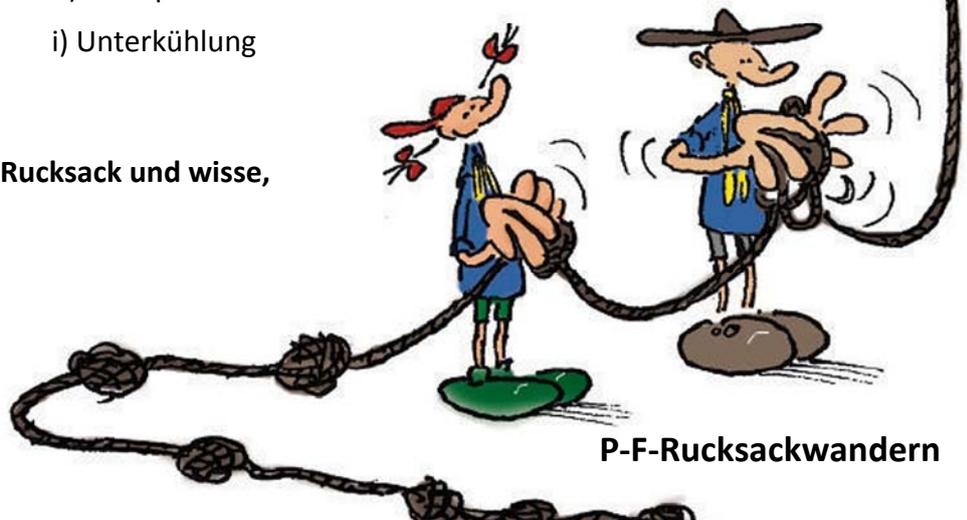




# RUCKSACKWANDERN



1. Diskutiere mit der Person, die dir das Leistungsabzeichen abnimmt, die Bedeutung des Mottos: „Nimm nichts außer Bildern und hinterlasse nichts außer Fußabdrücken.“
2. Kenne die wesentlichen Kleidungsstücke, Schuhe, Regenzeug, die für eine Wanderung gebraucht werden.
3. Erkläre den Unterschied zwischen einem guten und schlechten Rucksack. Was kann zur Not anstelle eines Rucksackes verwendet werden?
4. Kenne die wesentlichen Dinge, die bei einer Rucksackwanderung mitgenommen werden sollen.
5. Welche Art von Schlafsäcken und Schlafunterlagen sind für deine Campingregion am geeignetsten? Kenne wenigsten drei von jedem.
6. Wie packt man seinen Rucksack richtig? Was ist dabei zu beachten?
7. Welche Art von Lebensmitteln ist für das Wandern mit Rucksack am besten geeignet? Besuche ein Lebensmittelgeschäft und erstelle eine Liste von Lebensmitteln, die für eine Rucksackwanderung geeignet sind.
  - a) Stelle eine Mahlzeit für ein Rucksack-Wochenende zusammen.
  - b) Erlerne die Techniken des Abmessens, Verpackens und der Etikettierung von Lebensmitteln für die Wanderung.
  - c) Bereite einen Imbiss für deine Fahrt zu.
8. Kenne die Vorbeugung, Symptome und Erste-Hilfe-Leistung bei
  - a) Sonnenbrand
  - b) Blasen
  - c) Erfrierungen
  - d) Austrocknung
  - e) Hitzschlag
  - f) Hitzeschock
  - g) Schlangenbiss
  - h) Krämpfe
  - i) Unterkühlung
9. Trage ein Erste-Hilfe-Pack im Rucksack und wisse, wie es eingesetzt wird.



P-F-Rucksackwandern

10. Wie viel Gewicht solltest du im Verhältnis zu deinem Körpergewicht maximal tragen?

11. Nenne 3 Methoden, die Himmelsrichtung ohne einen Kompass zu ermitteln. Führe zwei davon vor.

12. Zeige, wie man einen Rucksack auf- und abnimmt, allein und mit Partner.

13. Nimm an einer Wochenendwanderung von mindestens 25 Kilometern Länge teil und koche deine eigenen Mahlzeiten.



[www.adventjugend.de](http://www.adventjugend.de)



CPA