

OUTDOOR BASISKURS



Nein, wir essen keine Insekten oder trinken aus Pfützen! Der Kurs ist eine Mischung aus allgemeinen Outdoor-Skills, Ausrüstungs-FAQs und Notfallmanagement und bringt Dich definitiv weiter, wenn Du eigenständig längere Touren machen willst. Du wirst die Möglichkeit haben, viele Dinge praktisch auszuprobieren. Angereichert wird das ganze durch kleinere Wanderungen und lockere Übungen um Deine Naturverbindung zu fördern. Die Teilnehmerzahl beträgt 4 - 6 Personen.



Die Teilnahme erfolgt generell auf eigene Gefahr. Wir übernachten im Wald und sind ggf. auch in der Dunkelheit unterwegs. Wir können nass und dreckig werden und in Kontakt mit kleinen Tieren kommen können (und im unwahrscheinlichsten Fall auch mit größeren). Es kann auch sein, dass wir unsere Aktivitäten der Witterung anpassen müssen. Und wir werden nicht per Handy erreichbar sein!

Um keine unnötigen Überraschungen zu erleben, habe ich Dir folgend alle wichtigen Informationen in Stichpunkten zusammengestellt. Bitte beachte auch die **empfohlene Packliste** auf der letzten Seite.

Du kannst zudem alles mitnehmen, was Du gerne mal ausprobieren möchtest. Wenn Dir etwas fehlen sollte, lass es mich rechtzeitig wissen, eventuell kann ich Dir aushelfen.

ORT & ZEIT

Treffpunkt **samstags, 10 Uhr**

Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben

Erreichbarkeit	Der Platz ist mit dem Auto anfahrbar. Es gibt kein Netz in der Umgebung, zuverlässig ist es erst nach ca. 2-3 Autominuten. Meine Frau ist für Notfälle (!) erreichbar und kann uns in ca. 30 Minuten informieren.
Ausstattung	Am Platz gibt es eine Hütte mit Tischen und Bänken, eine Feuerstelle, eine Frischwasserquelle und ein Toilettenhäuschen (Kalk, Sägespäne), kein Strom
Verpflegung	Was Du benötigst, musst Du selbst mitbringen (eventuell kochen wir einmal <u>gemeinsam</u> , je nach Zeit & Witterung)
Ende	sonntags, gegen 15 Uhr

KURSinHALTE*

Gesetze	Betretungsrechte, Lagern, Feuer machen, Nutzungsregeln, Schutzgebiete
Orientierung	mit und ohne Hilfsmittel orientieren, Kartographieren, Wegezeitberechnung, im Dunkeln orientieren
Notfall	Notfallset, Prioritäten, Notunterkunft bauen, Wasser finden und aufbereiten, Nahrung finden
Feuer	Zunder finden, Brennstoffe, Feuer entfachen / bei Nässe, Feuerarten, Feuerbogen, Feuerstahl
Erste Hilfe	Blasen vorbeugen, körperliche Blessuren, Wundversorgung, lebensbedrohliche Situationen
Lagern	Zelte, Rucksäcke, Kochsysteme, gute Ausrüstung erkennen, Lagerplatz finden und einrichten
Tiere & Pflanzen	Verhalten bei Wildtieren & Zeichen der Anwesenheit, Nutzpflanzen, Bäume, Kräuter und Notnahrung
und vieles mehr	Verhalten bei Unwetter, Rucksack richtig packen, Knotenkunde, Wahrnehmungsübungen, Gehtechniken...
Unterlagen	die Kursinhalte werden nach der Teilnahme per E-Mail versendet (ca. 30-seitige PDF-Datei)

** Abhängig von Wetter, Jahreszeiten, Brandgefahren, Vegetationszeiten oder dem Interesse der Teilnehmer und dem zeitlichen Fortschritt können nicht alle Inhalte garantiert werden.*

PACKLISTE: (Ü) = für Übungen erforderlich

(Ü) Plane	Gewebeplane ca. 2x3 m mit Metallösen (je mehr Ösen, desto besser) oder Rettungsdecke oder Tarp
(Ü) Schnur	Einfache aber stabile Kordel, ca. 15 m oder alte Zeltschnüre bzw. Paracord
(Ü) Schreibzeug	Notizblock & Bleistift funktioniert bei jedem Wetter
(Ü) Messer	Zum Schnitzen, schneiden, kürzen (feststehend, maximal 12 cm Klingenslänge !!!)
(Ü) Feuer	Feuerzeug, Streichhölzer, eventuell ein Teelicht
Tüte	Oder sonstiger Behälter, damit gesammelter Zunder und Fundsachen nichts verschmutzen
Handschuhe	Ein paar Arbeitshandschuhe sind nie verkehrt
Schlafzeugs	Zelt oder Tarp, Isomatte, Schlafsack, Decke
Feste Schuhe	Festes, bequemes und warmes Schuhwerk, wie z.B. Wanderschuhe in denen Deine Füße trocken bleiben
Bekleidung für draußen	Packe einfach wie für eine lange Wanderung im Wald. Am besten mehrere Schichten, die Du je nach Bedarf an- und ausziehen kannst.
Ersatzkleidung	Was Trockenes kann ganz was Feines sein!
Wind und wetterfeste Jacke, Regenschirm	Falls es stürmisch wird oder Regen gibt. Eine Jacke hilft auch vorm Auskühlen, wenn Du verschwitzt bist. Ein Schirm ist einfach aber effektiv.
Hut, Mütze, Kappe	Eine Kopfbedeckung hält dich warm und schützt auch vor Sonne, Wind und Wetter
Rucksack oder Tasche	Damit Du auf kleinen Wanderungen das nötigste mitnehmen kannst
Regenschutz für den Rucksack	Ein Überzieher (oder Müllsack innen) verhindert, dass Deine Ausrüstung durchweicht
Wasserflasche	1 Liter sollte schon reinpassen, besser sind 2 Liter
Taschenlampe oder Stirnlampe	Bringt Licht ins Dunkel und erleichtert den Weg auf's Klo ungemein
Erste-Hilfe Set	(Blasen-)Pflaster, Verbandskram, Desinfektion, Schmerzmittel, persönliche Medikamente nicht vergessen!
Insektenschutz	Bei Bedarf Mückenspray und Zeckenzange
Geschirr	Topf, Teller, Tasse, Besteck, Lappen, Kocher (Spülmittel nach Möglichkeit biologisch abbaubar)
Sauberzeugs	Pflegeprodukte, Zahnbürste, Handtuch, Taschentücher
Verpflegung	Tütensuppen oder Konserven sind schnell zubereitet, ein paar Nüsse oder Obst für zwischendurch sind nie verkehrt
Sonnenschein	Gute Laune und alles, was Du persönlich so zum Wohlfühlen brauchst