

Ausrüstungsliste

Diese Liste wurde nach eigenen Erfahrungen der Visionssuche-Leiter und auf der Basis der Vorschläge der School of Lost Borders zusammengestellt. Die jeweilige Zusammenstellung der Ausrüstung für eine Visionssuche ist abhängig von ihrem Zeitpunkt, dem Ort (Wüste, Berge, Wälder) und den individuellen Bedürfnissen. Sie sollte entsprechend ergänzt werden.

- Ausrüstungsliste
- Rucksack
- Schlafsack (auch für Minustemperaturen)
- Isomatte als Unterlage
- Zeltunterlage od. Zeltplane (Tarp), 3x4m (Schutz vor Sonne, Regen...)
- Schnur, etwa wäscheleindick, ca. 30 m
- Taschenmesser
- Sturmstreichhölzer (Wasserdicht verpackt)
- Kleine Kerze (zum Feuermachen)
- Trillerpfeife
- Großes Mehrzwecktuch (als Kopftuch, Umhang, Bandage usw.)
- 4 Wasserbehälter für je 4 l Wasser plus eine 2l Feldflasche
- Kleidung für warmes Wetter:
- Shorts
- Sonnenhut
- Warmer Wollpullover/ Jacke, Wollmütze für nachts
- Etwas zum Wechseln
- Stiefel / feste Schuhe
- Trinkbecher aus Metall (feuerfest)
- Toilettenpapier (umweltfreundlich)
- Lippenschutz, Sonnenschutzcreme
- Zwei große Plastiksäcke (für Müll u. als Regenschutz)
- Tagebuch, Stifte
- Tagesrucksack
- Regenhaut
- Kleidung für kaltes Wetter:
- Wollmütze, Fausthandschuhe
- Warme Jacke
- Dicke Wollsocken (und Ersatzpaar)
- Lange warme Unterwäsche
- Kleidung zum Wechseln (bleibt im Basislager)
- Traubenzucker oder Tubenhonig für Notfälle
- Notgepäck
- Dies beinhaltet alle Dinge, die im Tagesrucksack während der gesamten Zeit in der Wildnis mitgeführt werden sollen:
- Checkliste für erste Hilfe
- Erste-Hilfe Utensilien (Pflaster, Binde, Pinzette, Kompressen, Rescue-Tropfen etc.)

- Großes Mehrzwecktuch
- Kleine Kerze
- Feldflasche mit 2 l Wasser
- Traubenzucker (zur raschen Energiezufuhr in Notfällen)
- Wollmütze, Jacke
- Trillerpfeife
- Extras (falls erwünscht)
- Musikinstrument
- Insektenschutz
- Sonnenbrille
- Nadel und Faden
- Feuchtigkeitstücher
- Taschenlampe
- Kompass
- Zahnseide
- Elektrolyte (siehe Kapitel Fasten)

Anmerkungen zur Ausrüstung:

Rucksack: Er sollte gut sitzen und unbedingt vorher ausprobiert sein. Die schweren Sachen werden am besten nach oben gepackt. Idealgewicht für den Marsch durchs Gelände 15 kg oder weniger.

Zeltplane/Plastikplane/Tarp: Aus möglichst dünnem aber reißfesten Material, z. B. Polyester. 3x4m ist eine gute Größe. Sie kann als Unterlage benutzt oder zum Schutz gegen Sonne, Regen oder Wind aufgespannt werden. Segeltuch ist sehr schwer, billige Plastikplanen können durch ständiges Knattern im Wind sehr auf die Nerven gehen. Es gibt auch Planen, die außen mit einer reflektierenden Schicht überzogen sind, die speziell für die Wüste geeignet, allerdings sehr teuer sind.

Schlafsack: Er ist während der Tage in der Wildnis dein Unterschlupf. Daunensäcke sind leicht und warm, müssen aber unbedingt vor Nässe geschützt werden. Dafür eventuell einen Bivaksack oder eine zusätzliche große Plastiktüte mitnehmen. Synthetikfasern trocknen schnell, sind aber meist etwas schwerer oder sehr teuer bei gleichem Schutz. Die Wärmekraft deines Schlafsacks muß Jahreszeit, Höhe und Orts deines Questplatzes angepasst sein. Bedenke, daß du während des Fastens auch noch schneller frierst. Auch wenn du keinen ganz optimalen Schlafsack hast, kannst du durch Einziehen eines dünnen und sehr leichten Seidenschlafsacks zusätzliche Wärmegrade gewinnen.

Isomatte /Unterlage: Es gibt sich selbst aufblasende Liegematten, die auf sehr kleinen Raum zusammengerollt werden können und die gut isolieren. Aber auch die einfachen Schaumstoffmatten können ausreichen. Letztlich hängt auch hier die Entscheidung vom Gelände, Gewicht, Geldbeutel und nicht zuletzt deinem Rücken ab.

Feldflasche: Bei allen Ausflügen muß die 2 Liter Feldflasche voll Wasser im Tagesrucksack mit genommen werden. Die Flasche sollte unzerbrechlich sein.

Mehrzwecktuch: Ein Baumwolltuch mindestens 1m auf 1m als Schutz vor Sonne, Wind, Staub und Kälte, als Lappen, Schwamm, Bandage, Armschlinge, Kompresse, Handtuch, Flagge oder Orientierungshilfe.

Stiefel: Sie sollen bequem, gut eingelaufen und fest sein. Knöchelhohe Trekkingschuhe sind ideal in steinigem, felsigem Gelände auch zum Schutz gegen Dornen.

Wollpullover, Wollmütze, Socken, Handschuhe: Wolle hält auch in nassem Zustand noch warm und trocknet schnell. Gerade im Gebirge, aber auch in der Wüste kann es zu schnellen Temperaturstürzen kommen. Die Wollmütze sollte deshalb immer im Tagesrucksack dabei sein. Nachts oder bei ununterbrochenen Wind ist sie auch im Sommer sehr nützlich. Zwei Paar Wollsocken (dünn und dick) übereinandergezogen, schützen vor Blasen.

Kleidung: Wichtig ist eine wind- und regendichte Jacke. Sehr bewährt haben sich auch Faserpelze zum darunter Ziehen, weil sie sehr leicht, warm und weich sind und im Notfall sehr schnell trocknen. Als Multitalent erweist sich die lange "Funktionsunterwäsche" aus Kunstfaser; dünn, leicht, gut wärmend und atmungsaktiv. Ein guter Ersatz für einen warmen Schlafanzug.

Drogen, Medikamente: Drogen sind untersagt. Wenn ein regelmäßig verordnetes Medikament genommen werden muß, sollte mit dem Arzt die Anwendung während des Fasten und Alleinseins besprochen werden. Die Leitung der Visionsuche muß darüber unbedingt informiert werden