

Wędrówka Hufca

Dla Instruktorów, Harcerzek i Harcerzy

na Sörmlandsleden 22-24 Kwietnia 2005



Gdzie: Spotykamy się o 18.00 na T-Centralen „pod dziurą”.

Powrót: W niedzielę o 16.00 na T-Centralen „pod dziurą”

Trasa: wzdłuż Sörmlandsleden, w okolicach Nynäshamn

Kontakt: 073/7057136 Natalia Monczunska, 070/7910892 Patrick Janus

Zgłoszenie: Uczestnik wędrowki musi być najpóźniej zgłoszony telefonicznie do Dh. Patricka lub do Dh. Natali 16/4, aby można było dla wszystkich przygotować namioty.

Co należy wziąć ze sobą:

Sprzęt

Spiwór
Karimatę
Papier toaletowy
Mały nóż/finkę
Menażkę
Butelki PET z wodą (4 L min)
Sztucce (Niezbędnik)
Nici, igła, agrażkę
Małą osobistą apteczkę
Busole/kompas
Zapałki
Namiot (dostarczony przez hufiec)
Jedzenie (czekolada, zupki chińskie, konserwy, chleb)

Chemikalia

Pasta do zębów
Szczotka do zębów
Mydło
Grzebień/szczotke
Płyn do mycia menażki
Szmata do wszystkiego

Ubrania

Długie spodnie
Czapke
Ciepła bluza, np. Fleece
Bielizna
Kurtka przeciwdeszczowa
Piżama
Skarpetki (min. 4 pary)
2 T-shirts

Ubranie

Szwedzi mają takie powiedzenie „Nie ma złej pogody, jest tylko złe ubranie”. Rzeczywiście prawda. Bardzo ważne jest co się bierze ze sobą na wędrowkę. Jak najmniej rzeczy. Pamiętajcie że wszystko będziecie sami nosili! Każde dodatkowe kilo będzie się czuło. Ci którzy nie mają przeciwdeszczowych kurtek mogą mieć ze sobą kangurki impregnowane.

Obuwie

Nieprzemakalne, wygodne buty są podstawą. Trampki typu Nike, Adiddas, Buffalo itp. są do chodzenia po mieście a nie do lasu, na biwaki, obozy lub wędrowki. Dwie pary skarpet zapewniają skuteczną ochronę przed otarciami. Ważne aby dobrze zasznurować buty! Oczywiście nie ma się mieć nowych butów na taką wyprawę.

Nie mieć ze sobą!

Wszelkiej elektroniki, walkmanów, komórek, gameboyów itp. Jest to tylko uciążliwe i niepotrzebne.

Jedzenie

Na wędrówkach jest dużo rzeczy nieprzewidywanych i nieoczekiwanych. Ciężko jest ustalić o których godzinach dokładnie będziemy jedli. Najpraktyczniejsze jedzenie jest jednak chleb i konserwy. Nie radzę brak miękkich owoców i jarzyn, bo z nich bardzo łatwo robi się miazgę w plecaku. Ciepłe jedzenie przyrządzamy w menazkach nad ogniskiem, lub na kuchni polowej (ci co mają). Wstępnie można powiedzieć że będą dwa śniadania, jeden obiad i dwie kolacje. Nie zapomnijcie kilka torebek herbaty! Będziemy długo i dużo iść, bardzo ważne jest picie wody conajmniej **4 litrów wody!**

Jak się pakować

Jest wiele szkół pakowania się. Generalnie należy unikać noszenia ciężkich przedmiotów wysoko w plecaku - nie jest to zbyt dobre dla kręgosłupa, a i potrafi nieźle zaburzać równowagę. Dobre efekty może przynieść stosowanie się do kilku zaleceń:

- Boczne kieszenie są zbawieniem - można w nich poupychać różne często używane przedmioty, takie jak: mapy, napoje, kompas, czekolada.
- Jak ognia należy unikać pakowania przy ściankach plecaka przedmiotów mających wystające krawędzie - szczególnie dotyczy to miejsca gdzie plecak ma styczność z naszymi plecami. Wystające krawędzie "ładunku" będą nas uwierać, a ponadto mogą spowodować rozerwanie plecaka.
- Wszystko co pakujemy do plecaka, powinniśmy najpierw włożyć do plastikowych siatek. Nie ma plecaków nieprzemakalnych - więc plastikowe siatki mogą nas uchronić przed noclegiem w przemokniętym śpiworze.
- Uwaga! Nigdy nie trzymaj mokrych rzeczy w plecaku - użyj do tego specjalnego woreczka siatkowego (suszarki), troczonego na zewnątrz plecaka.
- Sztuka pakowania polega na umieszczeniu w plecaku wszystkich zaplanowanych rzeczy w taki sposób, aby cały ciężar był równomiernie rozłożony. Jeżeli spakujesz się niewłaściwie, plecak będzie przechylał się na boki. Szczególnie dotyczy to namiotów i innego sprzętu turystycznego noszonego najczęściej na plecaku.
- Czy wiesz że... Zawartość plecaka należy ułożyć tak by między przedmiotami nie było pustych luk. Pusty plecak powoduje przesuwanie się rzeczy - co z kolei może zachwiać Twoją równowagę. Jeżeli zabierasz mało rzeczy użyj pasek kompresyjnych, które pozwolą Ci zmniejszyć pojemność plecaka nawet o 50 %.
- **Pamiętaj!** Miej zawsze porządek w plecaku. Musisz wiedzieć co masz gdzie w plecaku!

Podstawa

1. Najcięższe przedmioty powinny być umieszczone jak najbliżej pleców, mniej więcej w połowie wysokości worka. Dno powinny wypełniać przedmioty lekkie i o dużej objętości (np. ubrania).



2. Podstawową zasadą jest zwartość plecaka. Jak najwięcej rzeczy powinno być schowane do środka, również w miarę możliwości karimata, czy namiot. Górna kieszeń przeznaczona jest na drobny sprzęt.

3. Przyczepione na zewnątrz plecaka śpiwór, kubek, swetry, maskotki, itp., a do tego poprzecznie umieszczona karimata i namiot, utrudniają poruszanie, zaczepiają się w [krzakach](#). Trudno też taki plecak przewieźć środkami transportu.



Czuwaj!

Dh. Natalia Monczunska

Dh. Patrick Janus