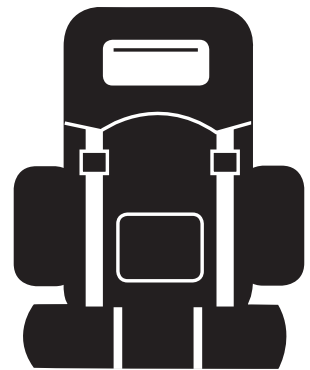




Der Hajk

Leitfaden für ein
unvergessliches Abenteuer



Editorial	3	Was wiegt wenig, macht satt und ist lecker?	16
		Worauf sollten wir bei der Auswahl der Lebensmittel achten?	16
Allgemeines	4–6	Wie transportieren wir Nahrungsmittel?	16
Heißt es Hajk oder Hike?	4	Muss es ein warmes Essen sein?	17
Kommt die Projektmethode beim Hajk zum Einsatz?	4–5	Wie wird das Essen schneller fertig?	17
Sind die sechs Elemente Teil des Hajks?	6	Wie kommen wir unterwegs an Trinkwasser?	17
Welche Hajk-Arten gibt es?	6		
Was ist die Rolle der Leiterin beim Hajk?	6		
Hajk Knowhow	7–12	Unterwegs	18 – 21
Wie packe ich meinen Rucksack richtig?	7	Wie finden wir einen Schlafplatz?	18
Packliste pro Rucksack & pro Gruppe	8	Wie stellen wir Kontakt zur Leiterin her?	18
Wie benutzen wir einen Kompass?	9	Was machen wir im Notfall?	18
Wie können wir eine Landkarte richtig lesen?	9	Was tun wir bei Gewitter?	19
Wie orientieren wir uns ohne Karte und Co?	9	Wie oft müssen wir eine Pause machen?	19
Wo bauen wir unser Zelt für die Nacht auf?	10	Wie schnell laufen wir?	20
Wie baut man eine Kothe auf?	10	Was hilft bei Blasen an den Füßen?	20
Was können wir mit einer Zeltplane machen?	10	Womit waschen wir uns?	21
Wie schätzen wir Strecken richtig ein?	11	Woher bekommen wir Anzündmaterial fürs Feuer?	21
Was müssen die Mädchen über ein Lagerfeuer wissen?	10	Rechtliches	22–23
Wie bauen wir eine Spiri-Einheit in den Hajk ein?	11	Was muss in der Einwilligungserklärung der Eltern stehen?	22
Wie fit müssen wir in Erster Hilfe sein?	12	Dürfen die Mädchen allein hajken?	22
Checkliste Erste-Hilfe-Paket	12	Können wir in der Natur übernachten?	23
		Wo dürfen wir entlanggehen?	23
		Können wir ein Lagerfeuer machen?	23
Vorbereitung für Leiterinnen	13–14	Notizen	24
Welche Aufgaben können wir den Mädchen geben?	13	Willkommen zurück	25
Wie können wir den Mädchen unterwegs eine Freude machen?	13	Wie können wir die Gruppen bei ihrer Rückkehr willkommen heißen?	25
Sollen wir im Vorfeld Schlafplätze organisieren?	13	Sollte der Hajk reflektiert werden?	25
Sollen wir im Vorfeld Routen aussuchen?	13	Was passiert mit dem Material?	25
Welches Material sollten wir organisieren?	14		
Worüber müssen wir die Eltern informieren?	14	Hajk-Knigge	26–27
Wie bereiten wir die Mädchen auf den Hajk vor?	14		
Verpflegung	15–17		
Wieviel Proviant brauchen wir?	15		
Wie bereiten wir Essen unterwegs zu?	15		
Sollen wir Geld mitnehmen?	15		

Liebe Leiterinnen, liebe Pfadfinderinnen,

unser „Leitfaden Hajk“ soll euch dabei unterstützen, mit eurer Gruppe, eurem Stamm oder mit einer Kleingruppe auf einem Lager einen Hajk zu planen und durchzuführen. Hajken – das ist ein breit gefächertes Thema. Damit ihr genau die Fragen beantwortet bekommt, die euch interessieren, haben wir uns für ein besonders ausführliches Inhaltsverzeichnis entschieden.

Der Hajk ist eine der wichtigsten und typischsten pfadfinderischen Unternehmungen. Während eines Hajks rufen Pfadfinderinnen einen großen Teil ihrer Fähigkeiten ab. Orientierung, Kochen für Gruppen, Zeltaufbau, aber auch Hilfreiches fürs Zusammenleben in der Gruppe – was in Gruppenstunden und auf Lagern oft über viele Jahre gelernt wurde, wird jetzt innerhalb weniger Tage gebraucht. Das ist eine tolle Erfahrung für die Mädchen. Überhaupt ist so ein Hajk ein einziges Abenteuer und etwas, das es, außer bei der PSG, für die meisten unserer Pfadfinderinnen wohl nirgends zu erleben gibt.

Dieses Heft soll euch bei der Vorbereitung unterstützen, euch vielleicht auch die Angst vor einer so großen Unternehmung nehmen. Wir haben versucht, möglichst viele Themen und Fragen aufzugreifen. In einigen Bereichen schadet es nicht, sich andernorts weiter einzulesen. Themen wie Orientierung oder Kochen für Gruppen sind zu groß, um sie in allen Aspekten hier aufzuführen. Wir haben versucht, überall das Wichtigste für euch zusammen zu fassen.

Findet ihr dennoch etwas nicht oder fehlen euch tiefergehende Infos, **meldet euch in unserem Diözesanbüro unter ds@psg-augsburg.de oder unter 0821-3166-3457.**

Wir helfen euch gern weiter oder überlegen mit euch zusammen, wer euch in bestimmten Bereichen fit machen kann. Übrigens könnt ihr bei uns auch einiges an Material ausleihen, das ihr für einen Hajk braucht.

Traut euch, geht hajken!
Wir wünschen euch unvergessliche Abenteuer in der Natur!

Gut Pfad,
Eure PSG Augsburg

Impressum

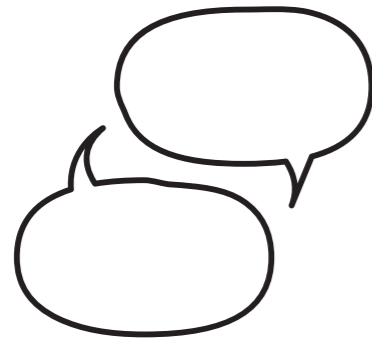
Herausgeberin: Pfadfinderinnenschaft St. Georg, Diözesanverband Augsburg, Kitzenmarkt 20, 86150 Augsburg, www.psg-augsburg.de

Redaktion: Daniela Pauker

Layout: Alexandra Obermayr

Heißt es Hajk oder Hike?

Im Prinzip ist beides richtig. Hike kommt aus dem Englischen, wo das Wort übersetzt schlicht Wanderung heißt. Der schwedische Hajk hingegen meint das Wandern und Leben in und mit der Natur. Der Begriff kommt aus der schwedischen Pfadfinder_innenbewegung und bedeutet genau das, was wir auch unter einem Hajk verstehen: Das **Unterwegssein in der Natur** und das **Lösen von Aufgaben** unterwegs. Auch wenn beide Begriffe passend sind, verwenden wir das Wort „Hajk“, weil es genauer trifft, was wir unter einem Hajk verstehen.



Was kennzeichnet einen Hajk?

Die Pfadfinderinnen sind in Kleingruppen unterwegs, in der Regel -je nach Alter- ohne Leiterin. Ein Hajk dauert einen bis drei Tage. Währenddessen wird größtenteils auf Komfort und Luxus verzichtet, es geht um das Erleben der Natur und das Leben in der Gruppe. Beim klassischen Hajk überlegen sich die Teilnehmerinnen gemeinsam ein Ziel. Die Gruppe findet so schon vor dem Hajk zusammen und lernt gemeinsam wichtige Entscheidungen zu treffen. Wie bei allen Aktionen in der PSG gilt auch für den Hajk: Keine darf zum Mitmachen gezwungen werden.

Kommt die Projektmethode beim Hajk zum Einsatz?

Die Projektmethode gibt es für alle Altersstufen in unterschiedlichen Ausführungen. In ihr kommen viele Bestandteile der pfadfinderischen Pädagogik zum Einsatz, darum ist sie so wichtig. Beim Hajk kann sie ganz bewusst zum Einsatz kommen und mit den Mädchen besprochen werden.

Wichtel Spielidee	Pfadis Abenteuer	Caravelles Unternehmen	Ranger Projekt	Beim Hajk
Wir haben eine Idee	Wir fangen an	Eine Idee haben	Impuls	Gruppe möchte hajken
		Sich für eine Richtung entscheiden	Entscheidung	Entscheidung für Hajkart, Ort und Zeitrahmen
		Sich informieren	Information	Informationen zur Umgebung und zu Hajk-techniken sammeln
	Wir planen	Unseren Kurs überprüfen und unsere Route festlegen	Planung	Konkretes Planen von Strecke, Packliste erstellen, Essensplan ausarbeiten; auf Machbarkeit überprüfen und bei Bedarf anpassen
		Neues probieren	Einübung	Fertigkeiten für unterwegs kennenlernen oder wiederholen
Wir machen mit	Wir erleben etwas	Unterwegs sein	Durchführung	Hajk
			Auswertung	Gemeinsames Aufräumen, Materialsichten, Überprüfen ob Ziele erreicht wurden, ...
Wir freuen uns	Wir feiern	Feiern	Feiern	Bunter Abend mit Präsentation der Ergebnisse, gemeinsames Essen, ...
		Unsere Erlebnisse auswerten	Reflexion	Reflexion in der Hajkgruppe
		Über unsere Erlebnisse berichten	Dokumentation	Bericht in lokalen Medien, auf Homepage, ...

Sind die sechs Elemente Teil des Hajks?

Die sechs Elemente sind wesentlicher Teil des pädagogischen Grundkonzepts der PSG. Beim Hajk kommen sie alle ganz automatisch und nebenbei zum Einsatz:

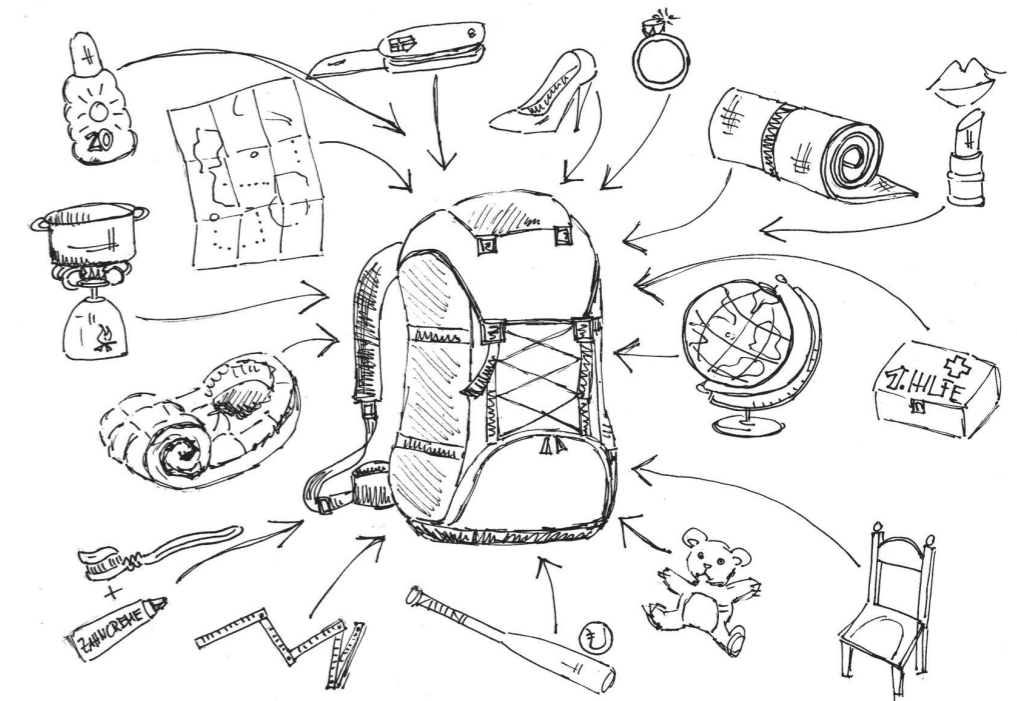
- 1 Verdeutlichen von Entscheidungssituationen** – gemeinsame Zielsuche, Entscheidungen unterwegs bei der Schlafplatzsuche, bei Aufgaben, ...
- 2 Learning by doing** – Orientierung, Kochen unterwegs, Zeltaufbau, ...
- 3 Verantwortung übernehmen für den eigenen Fortschritt** – verschiedene Orientierungsarten ausprobieren, seine Rolle in der Gruppe finden, neue Fertigkeiten ausprobieren, ...
- 4 Aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt** – unterwegs sein in und mit der Natur, Zeit verbringen mit der Kleingruppe, ...
- 5 Zusammenleben in vertikalen (altersgemischten) Kleingruppen innerhalb einer Großgruppe** – Unterwegssein in der Kleingruppe, bei Lagern werden gern neue Gruppen gemischt
- 6 Raum geben zur Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten** – Natur erleben, in der Gruppe leben, Aufgaben unterwegs, ...

Welche Hajk-Arten gibt es?

Der klassische Hajk findet zu Fuß statt. Es gibt aber mittlerweile unzählige Varianten und erlaubt ist im Prinzip, was euch gefällt. Je nach Möglichkeiten in der Umgebung und Können der TeilnehmerInnen kann ein Hajk auch mit Fahrrädern oder Kanus stattfinden. Ihr könnt mit Inlinern fahren, reiten, Schneeschuhwandern oder Skifahren. Unterschiedliche Fortbewegungsarten sorgen für ganz verschiedene Erlebnisse. Wichtig ist es, die Packliste der jeweiligen Unternehmung anzupassen und sicherzugehen, dass z. B. alle Mädchen Inliner fahren können und körperlich fit genug sind.

Was ist die Rolle der Leiterin beim Hajk?

Beim traditionellen Hajk ist die Leiterin eigentlich gar nicht dabei. Die PfadfinderInnen sollen auf sich allein gestellt unterwegs sein und Erfahrungen sammeln dürfen. Gerade bei Wichteln und Pfadis ist es aber durchaus sinnvoll, wenn eine Leiterin dabei ist. Auch bei jüngeren Mädchen ist die Rolle der Leiterin dann aber eine begleitende. Die Mädchen selbst sollen ihren Hajk soweit möglich planen und durchführen. Die Leiterin sorgt lediglich für Sicherheit und wird aktiv, wo die Mädchen Hilfe brauchen.



Wie packe ich meinen Rucksack richtig?

Weniger ist mehr! Nichts Unnützes und Mengen reduzieren. Kleine Portionen, der Dauer des Hajk angepasst, mitnehmen (kleines Duschgel) oder teilen. Leichte Gegenstände kommen ganz unten in den Rucksack/falls vorhanden ins Bodenfach (z. B. Schlafsack und Schlafkleidung). Schwere Gegenstände gehören möglichst nah an den Rücken. Am besten nach oben stapeln und mit anderen Sachen stabilisieren.

Ähnliche Dinge in kleine Tüten packen, zum Beispiel Kleidung, Waschzeug oder Nahrungsmittel. So ist zusammen, was zusammengehört und bei Regen wird nichts nass.

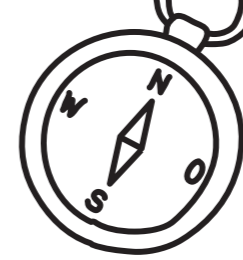
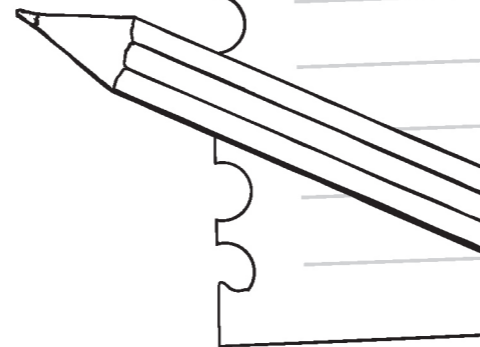
Dinge, die unterwegs schnell gebraucht werden, kommen ins Deckelfach oder die Außentaschen (z. B. Erste-Hilfe-Paket oder Snacks). Außen möglichst wenig befestigen. Ausnahmen sind sperrige Gegenstände wie Wanderstöcke oder Isomatten.

Packliste pro Rucksack

- 1 Schlafsack
- 1,5 l Flasche für Getränke (PET oder andere leichte Flasche)
- Regenjacke / Schirm
- lange Hose (am besten schnell-trocknende Zip-Off-Hosen)
- Pulli
- Socken (mindestens 1 Paar pro Tag)
- T-Shirt
- Unterwäsche
- geschlossene feste Schuhe
- Taschenlampe / Stirnlampe
- Allzeit-Bereit-Beutel
- Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Kopie Impfausweis
- Kopfbedeckung
- Halstuch und Bluse oder Pfadfinderinnen-T-Shirt
- evtl. Einschlafmittel für Wichtel und Pfadis
- Waschzeug (Handtuch, Seife, Zahncreme, Zahnbürste, Sonnencreme, Mücken- und Zeckenschutz, Bürste, Taschentücher) – teilweise eventuell als Gruppengepäck
- Essgeschirr (Teller, Tasse, Besteck)
- Geschirrtuch

Packliste pro Gruppe

- 1 Kompass
- 1 Wanderkarte
- 2 Handys (evtl. Leiterinnen)
- Nachtplane
- ausreichend Toilettenpapier
- Hygieneartikel (wie Zahncreme, Seife oder Mückenschutz) können auch gemeinsam genutzt werden
- Kocher und Töpfe
- Schwamm und Spülmittel
- Müllbeutel
- Erste-Hilfe-Paket
- Verpflegung
- Feuerzeug oder Streichhölzer



Wie benutzen wir einen Kompass?

Unerlässlich in eurem Hajkgepäck: Ein Kompass (und jemand, der sich damit auskennt!). Die Verwendung in Kürze: Abstand von Metallteilen und Elektrogeräten halten, Kompass möglichst waagrecht halten. So zeigt er schon mal die Himmelsrichtungen korrekt an. Windrose entsprechend drehen, so dass der Norden bei Windrose und Kompassnadel übereinstimmt. An der Windrose könnt ihr auch die Marsch- oder Gradzahl ablesen. Mit deren Hilfe könnt ihr euch gut orientieren oder, zusammen mit einer Landkarte, einfach den Weg zu einem bestimmten Punkt finden. Es gibt viele verschiedene Kompass-Varianten. Deshalb ist es wichtig, die Gebrauchsanweisung zu lesen oder den Kompass, falls ihr im Lager einen leih, vor dem Hajk auszuprobieren und euch falls nötig erklären lassen.

Wie können wir eine Landkarte richtig lesen?

Ebenfalls ein Musthave im Hajkgepäck: Die Landkarte. Zur richtigen Benutzung **Karte einnorden**, sprich den Kompass auf die Karte legen und diese so lange drehen, bis Norden auf der Karte (in der Regel oben) und der Nordzeiger auf dem Kompass übereinstimmen.

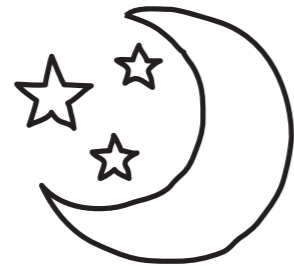
Um Distanzen richtig einschätzen zu können ist es wichtig, den **Maßstab** zu kennen und richtig umzurechnen. Bei einer Karte im Maßstab 1:25000

zum Beispiel entspricht ein Zentimeter auf der Karte der 25000fachen Strecke im Gelände, also 250 Metern, bei einer Karte im Maßstab 1:100000 einem Kilometer. Eine Strecke unterwegs möglichst genau abzumessen, funktioniert am besten mit kleinen Hilfsmitteln. Eine einfache und recht genaue Möglichkeit ist das Verwenden eines Papierstreifens, der entlang des Weges gedreht wird, so dass die Gesamtstrecke in einer Linie auf dem Papierstreifen abgebildet wird. Die Gesamtlänge kann anschließend an einem Stück abgemessen werden.

Wichtig: Höhenlinien beachten und berücksichtigen, das der Weg Kurven macht, also nicht der direkten, geradlinigen Verbindung entspricht.

Wie orientieren wir uns ohne Karte und Co?

Karte nass, Kompass verloren. Zugegeben, das ist unwahrscheinlich, aber falls doch gibt es auch einige Möglichkeiten sich ohne Hilfsmittel zu orientieren: In Deutschland kommen **Wind und Regen meist aus Nordwesten**. Bäume, Steine, Scheunen, etc. sind an dieser Seite stärker verwittert. Freistehende **Bäume** sind durch Wind und Sturm meist **Richtung Südosten** gebogen. Bei alten Kirchen zeigt der Hauptaltar nach Osten. Solaranlagen sind meist nach Süden ausgerichtet. Wein wird auf Südhängen angebaut.



Wo bauen wir unser Zelt für die Nacht auf?

Wie am Lagerplatz gilt auch unterwegs: Sucht euch möglichst einen Platz mit **Morgensonne** aus, wenn ihr am nächsten Morgen früh weiterwollt. So stehen die Chancen auf ein trockenes Zelt gar nicht schlecht.

Stellt das Zelt so auf, dass dem Wind (meist aus Nordwest) möglichst wenig Fläche geboten wird. Eingang nicht auf der Regenseite (Nordwest). Störende Gegenstände wie Äste, Steine, Zapfen, etc. vom Boden entfernen, bevor mit dem Einrichten des Schlafplatzes begonnen wird. Sollte der Schlafplatz ein Gefälle aufweisen, Zelt so stellen, dass möglichst alle mit dem Kopf nach oben schlafen können.

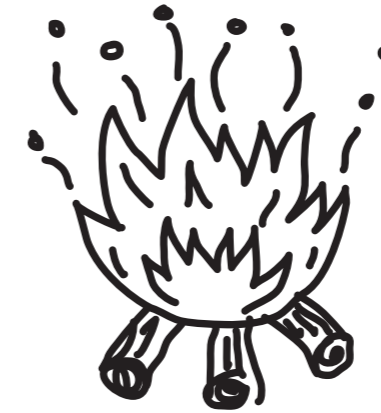
Wie baut man eine Kothe auf?

Kohtenplanen mit der Innenseite auf den Boden auslegen. Planenquadrat mit vier Heringen regelmäßig spannen. Achtung, hier nicht zu straff spannen, damit ihr die Kothe später aufstellen könnt. Kohtenkreuz und Aufstell-Stangen binden. Kreuz an den Bahnen befestigen und die Abdeckplane über dem Kreuz befestigen. Kreuz und Stangen mit etwa einem halben Meter Abstand zusammenbinden. Aufstellstangen aufstellen und soweit zur Kothe schieben, dass die richtig gespannt ist. Mit vier weiteren Heringen in der Mitte der Planen nach außen abspannen. Zuletzt die Planen von innen zusammen knüpfen.

Was können wir mit einer Zeltplane machen?

Mit Kothenplanen kann Verschiedenes gebaut werden und ein Hajk ist die Gelegenheit, die Vorzüge dieser flexiblen Zeltbahnen einmal auszuprobieren.

Klassiker und einfach zu bauen: **Die Lokomotive für zwei Personen**. Ganz Mutige bauen sich **eine Kröte, ein offenes Ein-Personen-Zelt**. Beides ist außerdem richtig schnell aufgebaut. Für die Kröte die schmale Seite eines Kothenblatts mit Heringen befestigen. Gegenüberliegende Seite mit einem Ast aufstellen. Ast mit Seil und Hering spannen. Kothenblatt rechts und links vom Ast mit Heringen fixieren. Die Lokomotive geht ganz ähnlich. Lange Seiten der Kothenblätter zusammenknüpfen, kurze Enden mit Heringen befestigen. Aus Ästen ein Zweibein binden und Lokomotive damit oder mit einem innenliegenden Ast aufstellen. Seiten mit Heringen fixieren.



Was müssen die Mädchen über ein Lagerfeuer wissen?

Neben Rechtlichen Infos zum Thema Lagerfeuer müssen sie auch wissen, wie sie ein Feuer anzünden und was ihnen als Zündmaterial hilfreich sein kann. Tampons befinden sich vermutlich sowieso im Hajkgepäck jeder Gruppe und können gut dafür verwendet werden. Dass keine Bäume gefällt oder Äste abgebrochen werden, um ein Feuer zu machen, sollte den Teilnehmerinnen sowieso klar sein. Falls der Hajk Teil eines Zeltlagers ist, könnt ihr an den Abenden vorher noch einmal üben, wie ein Feuer aufgebaut wird und welche Feuerarten sich für unterwegs eignen. Infos zu rechtlichen Fragen rund ums Feuer gibt es auf Seite 23.

Wie schätzen wir Strecken richtig ein?

Erwachsene laufen **in einer Stunde etwa 4 Kilometer oder 400 Höhenmeter**. Das bedeutet für eine Wanderung von 2 Kilometern (30 Minuten) mit einer Steigung von 400 Höhenmetern (1 Stunde), eine Dauer von 1,5 Stunden. Mit Kindern sollten diese Angaben verdoppelt werden. Dann ist auch genug Zeit für Trinkpausen, Entdeckungen in der Natur, Ausziehen von zu warmer Kleidung, ... Je älter die Mädchen werden, desto mehr gleicht sich die mögliche Strecke der von Erwachsenen an.

Wie bauen wir eine Spiri-Einheit in den Hajk ein?

Eine Spiri-Einheit könnt ihr leicht in den Hajk einbauen. Schickt die Gruppen mit einem Reisesegen los, spricht oder singt ein Gebet vor dem Essen oder lest eine Bibelstelle vor dem Schlafengehen. Vielleicht kommt ihr unterwegs an einer Kirche vorbei. Geht doch einen Moment hinein und macht eine Pause. Bestimmt haben die Mädchen Lust, ein gemeinsames Lied zu singen und wer möchte kann ein Gebet sprechen.

Wie fit müssen wir in Erster Hilfe sein?

Im Idealfall hat mindestens eine der Teilnehmerinnen der Gruppe einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert. Alle Teilnehmerinnen müssen Kenntnisse in Erster Hilfe haben und sich in bestimmten Situationen gegenseitig helfen können.

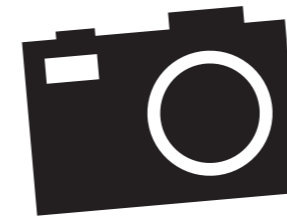
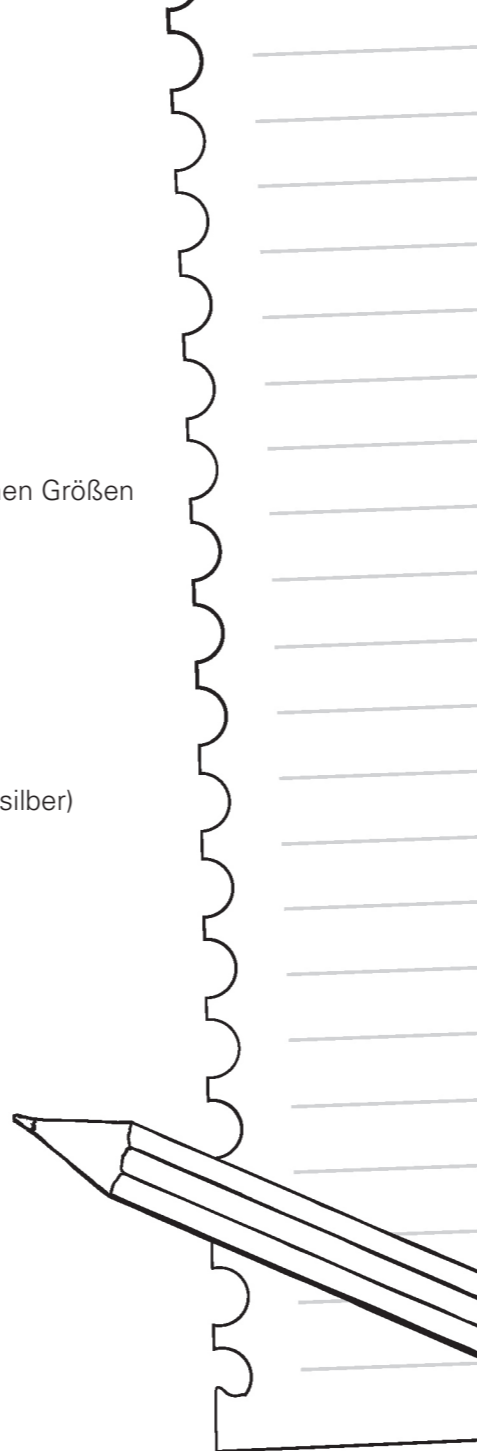
Folgendes sollten die Mädchen auf jeden Fall wissen/können:

- » Notruf absetzen
- » Ein Pflaster kleben.
- » Einen Verband anlegen.
- » Wissen, dass bei Nasenbluten das Blut laufen gelassen wird (Kopf nicht in den Nacken) und der Nacken gekühlt wird.
- » Wissen, dass leichte Verbrennungen möglichst schnell mit kaltem Wasser gekühlt werden.
- » Wissen, dass bei Sonnenstich im Schatten sitzen und etwas trinken die richtige Erste Hilfe ist.
- » Stabile Seitenlage anwenden können.

Wer schwerwiegende Allergien oder Krankheiten hat, muss nicht nur unbedingt seine Medikamente dabei haben, sondern sollte auch jemanden aus der Gruppe darüber informieren.

Checkliste Erste-Hilfe-Paket

- Pflaster in verschiedenen Größen
- Sterile Wundauflagen
- Kompressen
- Mullbinden
- Gazebinden
- Eine Rolle Tape
- Schere
- Einmalhandschuhe
- Rettungsdecke (gold / silber)
- Zeckenkarte
- Traubenzucker
- Blasenpflaster



Welche Aufgaben können wir den Mädchen geben?

Hauptaufgabe beim Hajk ist es, gemeinsam eine vorher verabredete Zeit in der Natur unterwegs zu sein. An sich ist das auch schon ausreichend. Trotzdem gibt es meist zusätzliche Aufgaben und die Mädchen freuen sich auch über etwas Abwechslung beim Wandern. Klassiker sind das Überlegen von Gruppennamen, das Ausdenken von Liedern oder Theaterstücken oder das Eintauschen eines Gegenstandes. Es ist für alle spannend, welche Gegenstände am Ende mit zum Lagerplatz gebracht werden. Besonders toll ist es, wenn das Ertauschte zu einem bestimmten Zweck passen soll, etwa ein Beitrag zum Abendessen, oder etwas das gegrillt werden kann.

Wie können wir den Mädchen unterwegs eine Freude machen?

Stellt euch vor, die Mädchen liegen müde in ihren Schlafsäcken und dann liest ihnen jemand eine **Gute-Nacht-Geschichte** vor. Gebt doch einfach eine mit. Oder sprecht eine wirklich kurze Geschichte aufs Notfallhandy. Ein versteckter Umschlag bei einer Zwischenstation auf dem Weg ist auch eine schöne Überraschung. Besonders schön ist ein richtiges Hajkheft mit Liedern, Aufgaben und persönlichen Notizen.

Vorbereitung für Leiterinnen

Sollen wir im Vorfeld Schlafplätze organisieren?

Das hängt von verschiedenen Faktoren ab: Dem Alter der Pfadfinderinnen, ihrer Hajkerfahrung und der Umgebung. Bei Unsicherheit, ob die Mädchen das hinbekommen: Ja. Bei Wichteln und Pfadis kann es auch Sinn machen. Bei Caravelles und Rangern macht das Nichtkennen des Schlafplatzes den Reiz und die Freiheit beim Hajken aus.

Auch die Erfahrung der Leiterin spielt eine Rolle. Wenn die sich unsicher fühlt, ist es in Ordnung, eine Übernachtung vorab zu organisieren.

Sollen wir im Vorfeld Routen aussuchen?

Auch das hängt vom Alter der Mädchen und ihrer Erfahrung ab. Seid ihr unsicher, ob die Mädchen es schon schaffen, realistische Ziele zu stecken, sodass sie einen Schlafplatz suchen bzw. erreichen können, kann es sinnvoll sein, Tagesziele vorzugeben. Manchmal sollen die Mädchen bestimmte Punkte erreichen, auch dann ist die Route in gewisser Weise vorgegeben. Entscheidet ihr euch, die Mädchen auszusetzen, ist die Richtung sowieso klar: Es geht zurück zum Lagerplatz. Diese Variante sichert auch, dass nicht mehrere Gruppen den gleichen Weg gehen.

Vorbereitung für Leiterinnen

Welches Material sollten wir organisieren?

Unumgänglich ist eine **gute Wanderkarte, am besten im Maßstab 1:25000**. Eine solche Karte muss jeder Hajkgruppe mindestens einmal zur Verfügung stehen. Falls möglich: Eine Ersatzkarte schadet nicht.

Organisiert auch Kompass und GPS-Geräte, sowie Planen und/oder Kothenblätter, Kocher, Töpfe und Erste-Hilfe-Päckchen. Falls ihr direkt von einem Lager aus startet, seid ihr auch für die Organisation der Lebensmittel verantwortlich. Toll sind auch ein paar kopierte Seiten aus Liederbüchern. So ist für die abendliche Unterhaltung auch gleich gesorgt.



Worüber müssen wir die Eltern informieren?

Oft findet der Hajk im Rahmen eines Zeltlagers statt. Für diese Zeit haben die Eltern den Leiterinnen die **Aufsichtspflicht** übertragen. Ein Hajk, insbesondere ein Übernachtungshajk ohne Leiterin ist eine Unternehmung, über die die Eltern zusätzlich informiert werden müssen.

Eine **schriftliche Einwilligung der Eltern** wird dringend empfohlen! Sind Mädchen noch recht neu bei den Pfadfinderinnen und ein Hajk ist den Eltern noch unbekannt, müsst ihr mit Nachfragen der Eltern rechnen. Nehmt euch dafür unbedingt Zeit.

Wie bereiten wir die Mädchen auf den Hajk vor?

Eine wichtige Aufgabe ist es, das nötige Know-how an die Teilnehmerinnen weiter zu geben. Am besten werden die Themen schon in den Gruppenstunden davor behandelt. Andernfalls bietet sich auch das Lager als idealer Ort für das Auffrischen oder Neulernen pfadfinderischer Fertigkeiten an. Gehen Leiterin und Gruppe zusammen, ist das eine tolle Möglichkeit verschiedene Techniken unterwegs auszuprobieren und den Mädchen beizubringen.

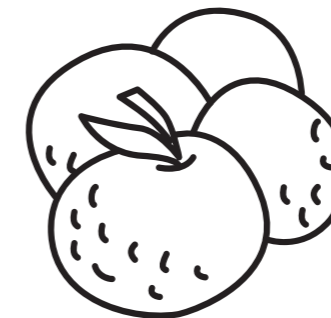
Wieviel Proviant brauchen wir?

Generell: Eher viel. **Die frische Luft und die Bewegung machen hungrig!** Vielen Kindern gefallen die Essenspausen, es ist ja jedes Mal ein kleines Picknick und damit etwas Besonderes. Da schmeckt es gleich doppelt so gut.

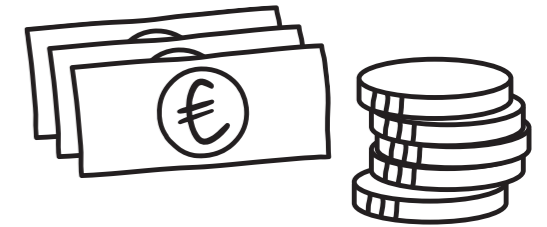
Pro Mahlzeit werden für Jugendliche zum Beispiel rund 100 g Brot und 30 g Käse berechnet, Nudeln als Hauptmahlzeit werden mit ca. 100 g kalkuliert, Reis mit 80 g. Je jünger die Teilnehmerinnen, desto weniger essen sie.

Bei der Verpflegung darf natürlich nicht maßlos zu viel eingepackt werden. Nahrungsmittel wiegen viel. Langt nach einem anstrengenden Hajktag aber das Essen nicht, drückt das extrem auf die Stimmung. Also plant lieber großzügig.

! Eine Packung Müsliriegel oder Kekse extra als Überraschung motiviert bei müden Beinen oder einem Fußmarsch durch den Regen.



Verpflegung



Wie bereiten wir Essen unterwegs zu?

Entweder ihr esst kalt oder – bei Aktionen mit Übernachtung dringend empfohlen – ihr kocht unterwegs. Das geht ganz klassisch **am Lagerfeuer**, wenn ihr eine geeignete Stelle findet **oder auf einem Kocher**. Wichtig ist, nicht nur einen Kocher dabei zu haben, sondern auch ausreichend entsprechenden Brennstoff, bzw. eine ausreichend gefüllte Gaskartusche, sowie einen geeigneten Topf. Deckel nicht vergessen! So wird der Kochprozess stark beschleunigt. Natürlich gehören auch ein Feuerzeug oder Streichhölzer ins Hajkgepäck.

Sollen wir Geld mitnehmen?

Ja, unbedingt. Ihr braucht kein großes Budget, das Geld sollte aber reichen, um unterwegs ein wenig zum Essen zu kaufen oder notfalls mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurück zu fahren.

Was wiegt wenig, macht satt und ist lecker?

Überlegt euch im Vorfeld, was ihr durch leichte Alternativen austauschen könnt. Milch könnt ihr zum Beispiel durch Milchpulver ersetzen. **Haferflocken** wiegen wenig, machen satt und versorgen mit Energie für den Tag. Statt Brot zum Frühstück könnt ihr damit Porridge kochen. Für die warme Hauptmahlzeit darf die Tomatensuppe durchaus mal aus der Tüte kommen, anstatt Dosen herum zu schleppen. **Suppenpulver oder Brühwürfel** können bei Kälte schnell eine kleine wärmende Mahlzeit ergeben. **Getrocknetes Gemüse** wie Tomaten und Pilze wiegt wenig, verfeinert ein Gericht aber ungemein. Statt frischer Früchte kann **Trockenobst** eine Zwischenmahlzeit ersetzen.

Kohlenhydratreiche Lebensmittel sind die richtige Wahl, damit viel Energie fürs Unterwegssein da ist. Auch hier gilt: **Vollwert ist besser**, also lieber Vollkornnudeln und Vollkornbrot mitnehmen, als weiße Nudeln und Baguette. Auch Süßes darf durchaus zum Hajkgepäck gehören. Ein paar Kekse sind durchaus OK, Müsliriegel sind immer eine gute Wahl.

Ein wenig Frisches gehört trotz Gewicht ebenfalls ins Hajkgepäck. Ein **Apfel als Snack** wiegt nicht so viel und eine Karotte oder Gurke werden die Brotzeit unterwegs auf.

Worauf sollten wir – neben dem Gewicht – bei der Auswahl der Lebensmittel achten?

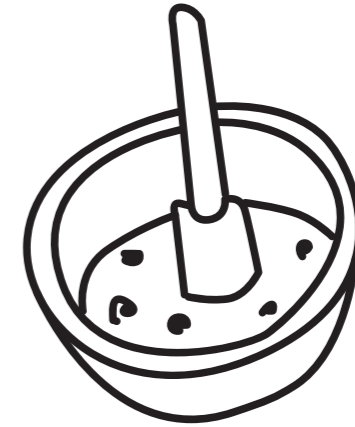
Wichtig ist, dass ihr Gerichte aussucht, die mit **wenig Aufwand** und einfach zuzubereiten sind. Beim Hajken sollte es schnell gehen. Wahrscheinlich hat niemand aus der Gruppe Lust, am Abend noch lang und aufwändig zu kochen.

Sogenannte **One-Pot-Gerichte**, bei denen alles im selben Topf gekocht wird, sind praktisch. Suppen und Eintöpfe sind hier Klassiker. Mit ein paar Nudeln oder Reis als Einlage wird es sättigend. Auch viele Nudel- und Reisgerichte können direkt in einem Topf zubereitet werden, so dass alles gemeinsam gart.

Unterwegs habt ihr keine Möglichkeit zu kühlen. Butter ist auf einem Hajk völlig unnötig. Wurst und Käse bleiben am Stück länger frisch.

Wie transportieren wir Nahrungsmittel am besten?

Entfernt alle unnötigen Verpackungen und füllt ab, was ihr wirklich braucht. Eine ganze Flasche Öl ist zum Beispiel Quatsch. Füllt einfach ein bisschen in eine Plastikbox. Das gleiche gilt für Gewürze, Kaffee, Tee und Co. Was auslaufen kann, sollte zusätzlich in Plastiktüten verpackt werden. Öl im Schlafsack oder der Kleidung wäre unterwegs wirklich ungünstig.



Muss es ein warmes Essen sein?

Nein, muss es natürlich nicht. Ein warmes Essen macht aber satt, zufrieden und wärmt auf. Einen Kocher solltet ihr sowieso dabei haben. Ein warmes Getränk am Morgen wärmt nach einer kühlen Nacht oder nach einem unerwarteten Regenschauer von innen.

Wie wird das Essen schneller fertig?

Salzt Wasser, etwa für Nudeln, erst wenn es schon kocht. Gesalzene Wasser braucht länger zum Erhitzen, als ungesalzenes. Vergesst nicht, den Topf immer mit einem Deckel abzudecken. Was auch immer ihr im Topf habt: Es kocht bedeutend schneller. Der Kocher sollte außerdem so stehen, dass der Wind die Flamme nicht beeinträchtigt.

Wie kommen wir unterwegs an Trinkwasser?

Viele **Brunnen** sind mit Trinkwasser ausgestattet. Einfach auf die Beschriftungen achten. Außerdem gibt es auf vielen **Friedhöfen** Trinkwasser. Sicher werden euch die meisten **Privatpersonen** eure Trinkflaschen auffüllen lassen, wenn ihr fragt. Findet ihr einmal gar keine Möglichkeit zum Auffüllen, könnt ihr euch vielleicht auch in der Natur mit Wasser versorgen. Dabei gibt es einige Punkte zu beachten: Das Wasser kann verunreinigt sein, wenn oberhalb Kühe oder Schafe weiden. Selbst kaltes, klares und geruchloses Wasser sollte kurz aufgekocht werden. Zur Sicherheit gibt es in Outdoorläden Kartuschen zur Wasserreinigung..

Immer wichtig: Abends alle Trinkflaschen entleeren und ausspülen.

Wie finden wir einen Schlafplatz?

Grundsätzlich habt ihr euch bestimmt schon im Vorfeld überlegt, ob ihr drin oder draußen schlafen wollt. Am besten ist es, Grundstückseigentümer zu fragen, ob ihr in deren Gärten, auf Wiesen oder in Wäldern schlafen dürft. Das gleiche gilt für „Indoor-Schlafplätze“.

Gute Erfahrungen machen Pfadfinderinnen immer wieder in **Pfarrbüros und Kirchen, in Rathäusern, auf Bauernhöfen** oder sogar in **Restaurants und Hotels**.

Wie stellen wir Kontakt zur Leiterin her?

Vereinbart vorher, wen ihr unter welcher Telefonnummer erreichen könnt und sollt. Die Nummer sollte unbedingt – am besten mehrfach – gespeichert oder aufgeschrieben werden. Die Leiterinnen müssen vorab kontrollieren, ob sie Empfang am Lagerplatz haben, bzw. wer den besten Empfang hat. In der Regel wird die Leiterin angerufen, sobald ein Übernachtungsplatz gefunden ist oder spätestens zu einer vorher vereinbarten Uhrzeit.

Was machen wir im Notfall?

Bei schlimmeren Verletzungen und wenn ihr euch unsicher seid, **immer unter 112** einen Notruf absetzen.

Dabei die **W-Fragen** beantworten:

- ✓ **Wer** ist am Telefon?
- ✓ **Wo** ist etwas passiert?
- ✓ **Was** ist passiert?
- ✓ **Wie viele** Verletzte gibt es?
- ✓ **Welche** Verletzungen gibt es?

Wichtig: Warten auf Rückfragen!

Versucht Ruhe zu bewahren. An diesem Punkt ist bereits Hilfe unterwegs zu euch. Kümmert euch um die Verletzte. Sprecht mit ihr und versucht sie zu beruhigen. Sobald möglich, unbedingt auch die Notfalltelefonnummer eures Hajkteams anrufen und informieren.

Ein Notfall ist nicht unbedingt immer mit einer kranken oder verletzten Person verbunden. Auch ein Gewitter kann ein Notfall sein, oder ihr verlauft euch oder schafft es nicht zur vereinbarten Zeit zurück. Die Notfalltelefonnummern sind immer besetzt und jederzeit bereit euch zu helfen.



Was tun wir bei Gewitter?

Beobachtet – am besten schon vorher – Wind und Wolken. So könnt ihr evtl. einschätzen, wohin das Gewitter zieht. Versucht rechtzeitig, eine sichere Stelle, am besten ein geschlossenes Gebäude zu erreichen. Schafft ihr das nicht, beachtet folgende Regeln:

- ✓ Berggipfel meiden
- ✓ Wasser meiden (selbst kleine Rinnsale und Pfützen)
- ✓ Einzelne Bäume, Masten, etc. meiden
- ✓ Metallteile in einiger Entfernung ablegen
- ✓ Handy ausschalten!
- ✓ Zusammenkauern
- ✓ In freiem Gelände flach auf den Boden legen
- ✓ Metallgestänge in Zelten auf keinen Fall berühren!

Seid bei Wetterfragen lieber immer sehr vorsichtig. Anrufen und abholen lassen ist völlig in Ordnung.

Wie oft müssen wir eine Pause machen?

Eine Pause von mindestens **5 bis 10 Minuten** solltet ihr mit Kindern **jede Stunde** machen. Wichtig: Alle müssen auch eine wirkliche Pause haben, auch die, die zuletzt am Rastplatz ankommen. Erst dann auf die Uhr schauen!

Die erste Pause solltet ihr schon nach etwa einer viertel Stunde einlegen. Schon nach dieser Zeit bemerken die Mädchen, ob Rucksack und Schuhe richtig sitzen oder etwas geändert werden muss. Vielleicht sind die Mädchen auch zu warm oder kalt angezogen und möchten etwas an- oder ausziehen.



Wie schnell laufen wir?

Um Strecken zu planen, könnt ihr für Erwachsene von einer Distanz von 4 Kilometern pro Stunde oder von 400 Höhenmetern pro Stunde ausgehen. Eine Strecke von einem Kilometer (15 Minuten) und 100 Höhenmetern (15 Minuten) dauert also ca. 30 Minuten. **Für Kinder wird etwa die doppelte Zeit kalkuliert.** Je älter, desto mehr nähert sich der Wert an den der Erwachsenen an.

Wichtig: Es geht nicht darum möglichst viele Kilometer zu machen. Die Mädchen sollen Zeit haben, die Natur zu entdecken und zu erleben. Es gibt einige weitere Dinge, die eine Hajkgruppe eher langsam laufen lassen, zum Beispiel, wenn es heiß ist, das Gepäck schwer ist, sich Hunger breitmacht oder es schon Nachmittag oder sogar Abend ist. Insgesamt laufen größere Gruppen langsamer als kleine.

Was hilft bei Blasen an den Füßen?

Eine Blase kann der Betroffenen, aber auch der ganzen Gruppe einen Hajk wirklich vermiesen. Darum am besten Vorbeugen. Keine neuen Schuhe zum Hajken anziehen und über ein Paar Kunstfasersocken Wollsocken tragen. Wer besonders empfindlich ist, kann bereits zu Beginn des Hajks ein Blasenpflaster verwenden.

Ist es trotzdem zu einer Blase gekommen, diese **nicht aufstechen**. Wenn unbedingt nötig, weil ein Weiterlaufen aufgrund der Schmerzen zum Beispiel nicht möglich ist, die Blase mit einer sterilen Nadel aufstechen und einen festen (!) Pflasterverband anlegen.



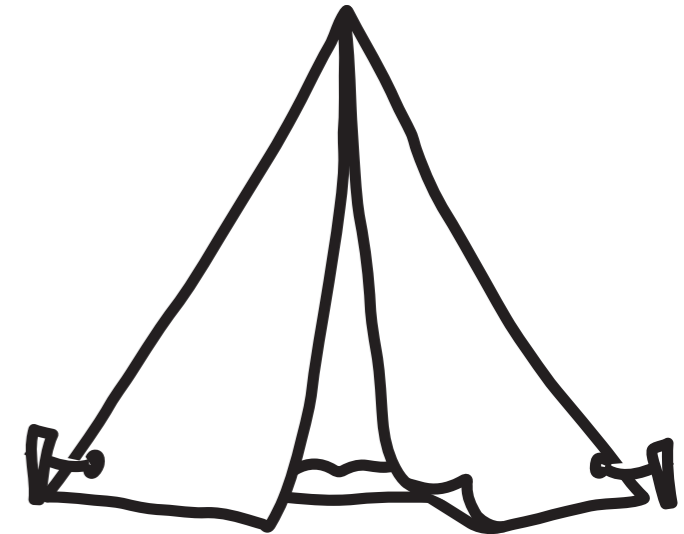
Womit waschen wir uns?

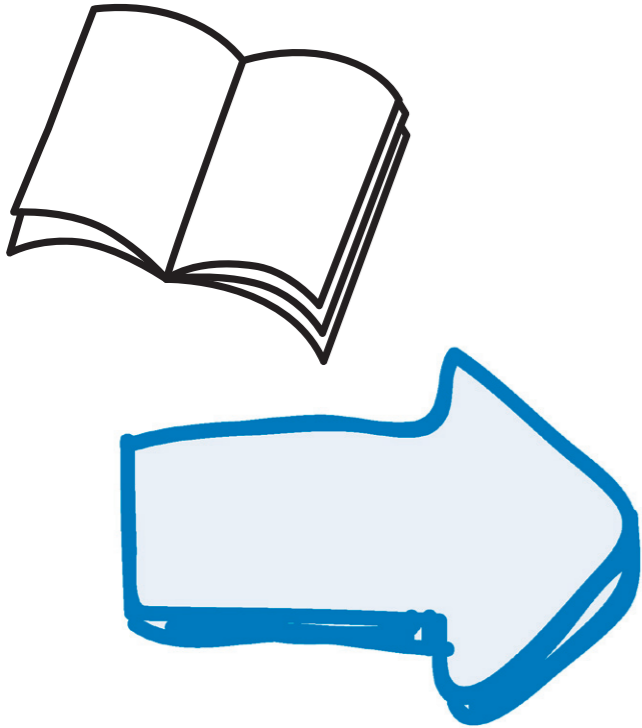
Fürs Waschen in der Natur ist es wichtig, dass ihr spezielle Duschgels und Zahncremes verwendet, die biologisch abbaubar sind.

Ein toller Tipp fürs Händewaschen unterwegs: Papier mit flüssiger Seife einstreichen, zum Trocknen aufhängen und in Stücke schneiden. Zum Händewaschen einfach ein Stück Papier in die Hand nehmen, anfeuchten und Hände waschen. Das klappt auch mit Duschgel oder Geschirrspülmittel und ist eine echte Gewichtsersparnis.

Woher bekommt wir Anzündmaterial fürs Feuer?

Beim Hajken ist es besonders wichtig, gutes Anzündmaterial zur Verfügung zu haben, schließlich wird sich unterwegs kaum richtig gutes, trockenes Brennholz finden lassen. Nehmt deshalb eine kleine Box mit und sammelt auf dem Weg. Gut geeignet sind trockene Grashalme, trockenes Moos oder Tannenzapfen. Birkenrinde brennt sogar frisch gut. Aber bitte nur von gefälltten Bäumen nehmen! Auch gut geeignet sind Tampons.





Was muss in der Einwilligungserklärung der Eltern stehen?

Die Eltern müssen ihr Einverständnis dazu geben, dass ihr Kind hajken geht. Je nach Hajk ist es wichtig, dass auch das Einverständnis zum Übernachten, evtl. ohne vorher festgelegten Ort und ohne Leiterin gegeben wird.

Dürfen die Mädchen allein hajken?

Aus rechtlicher Sicht gibt es darauf leider keine eindeutige Antwort. Natürlich hat der Gesetzgeber keine konkreten Vorgaben zum Thema Hajk getroffen. Aber auch wenn man den Hajk dem Reisen ohne erwachsene Begleitung gleichsetzt, finden sich dazu keine Gesetze.

Heißt: Es liegt im Ermessen der Eltern und Leiterinnen, ob den Mädchen das Hajken ohne Leiterin zugetraut wird. Im Allgemeinen wird empfohlen, dass **Jugendliche ab 16 Jahren allein reisen**. Je jünger die Teilnehmerinnen, desto mehr sollte vorbereitet werden (Schlafplatz, Essen, ...).

Es spricht auch nichts gegen einen Hajk mit Leiterin. Für Wichtel und Pfadis ist auch das ein tolles Erlebnis.

Können wir in der Natur übernachten?

Grundsätzlich ausgenommen sind Nationalparks, Naturschutzgebiete, Naturdenkmäler, Wild- oder Wasserschutzgebiete. An Stränden darf in Deutschland ebenfalls nicht übernachtet werden. Ohne Zelt darf außerhalb von Privatgrundstücken aber an vielen Orten übernachtet werden. Ob eine Plane schon als Zelt gilt, liegt aber im Auge des Betrachters.

! **Deshalb: Übernachtet nur da, wo ihr die Einwilligung der Grundstückseigentümer habt.**

Wo dürfen wir entlanggehen?

Nicht nur aus rechtlichen, sondern auch aus Tier- und Pflanzenschutzgründen ist es am besten, wenn ihr auf den Wegen bleibt.

Nicht erlaubt ist das Gehen durch Gärten, über bestellte Äcker, nicht gemähte Wiesen, vorbereitete Äcker und selbstverständlich alle eingezäunten oder mit Verbotsschildern gekennzeichneten Wege, Wiesen und Co.

Können wir ein Lagerfeuer machen?

Diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten. Es kommt darauf an, wann und wo ihr ein Feuer machen wollt.

Generell ist ein Abstand von **100 Metern zum Wald** einzuhalten. Feuer im Wald müssen immer genehmigt werden. Der gleiche Abstand ist zu leicht brennbaren Stoffen wie Strohballen, Holzstapeln, etc. einzuhalten. Der Abstand zu Häusern muss mindestens 5 Meter betragen. Fragt im Zweifel lieber bei Gemeinde oder Forstamt nach oder verzichtet auf ein Feuer. Kein guter Ort für ein Lagerfeuer sind große oder nasse Steine (Explosionsgefahr!) oder moorige Gegenden (Gefahr unterirdischer Ausbreitung des Feuers).

Nicht vergessen: Waldbrandgefahr beachten, bzw. sich vor dem Hajk darüber informieren. An manchen Orten gibt es öffentliche Grillplätze.

Habt ihr ein Feuer gemacht, ist es wirklich wichtig, dass ihr es gut löscht, bevor ihr weitergeht. Ist nur noch sehr wenig Glut vorhanden, könnt ihr langsam etwas Wasser hineingießen und Wasser und Glut verrühren. Gut löschen könnt ihr ein Feuer auch, indem ihr Sand oder Erde darauf schüttet.

Notizen

Willkommen zurück!

Wie können wir die Gruppen bei ihrer Rückkehr willkommen heißen?

Mit einem **guten Essen und interessierten Leiterinnen**. Nach einem Hajk sind alle müde und hungrig, aber auch voll von Abenteuern, die erzählt werden wollen. Wichtig ist darum, dass es ein echtes „Empfangskomitee“ gibt. Ein schnelles „Hallo“ zwischendrin ist nicht geeignet, um die Hajk-Teilnehmerinnen zu begrüßen.

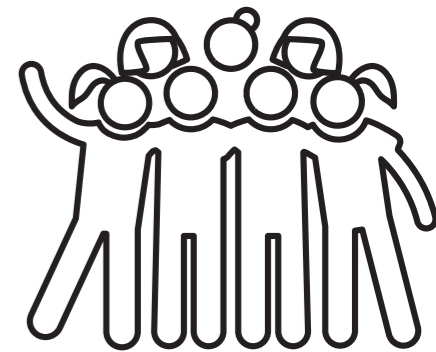
Toll ist ein Empfang mit Säften, Eis oder anderen Erfrischungen und Zeit und Interesse an den Erlebnissen und Abenteuern von unterwegs. Immer gern genommen: Fußbäder, Cremes oder Peelings für die müden Füße und freie Duschen. Wer nicht am Hajk teilnimmt, sollte also duschen, bevor alle zurückkommen. Wenn es dann noch ein tolles vorbereitetes Essen gibt, sind sicher alle zufrieden.

Sollte der Hajk reflektiert werden?

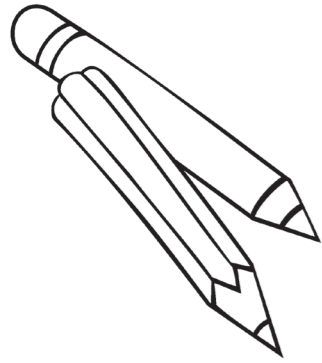
Wie jede größere Aktion sollte auch ein Hajk reflektiert werden. Die Reflexion kann wie die Vorbereitung als Teil des Hajks gesehen werden. Nicht nur verschiedene Eindrücke wollen ausgetauscht und verarbeitet werden. Vielleicht gab es Probleme mit der Ausrüstung oder an einigen Stellen hat es am Know-How gehapert. Solche Dinge können mit in die Gruppenstunden genommen und dort vertiefend gelernt werden. Und: So ein Hajk kann auch Konflikte hervorrufen. Die sollten unbedingt gemeinsam besprochen werden.

Was passiert mit dem Material?

Das Aufräumen und Säubern des mitgenommenen Materials wie Planen, Kocher und Co ist Teil des Hajks und sollte gemeinsam von der Gruppe erledigt werden. Verloren oder kaputtgegangene Dinge werden der Zuständigen gemeldet, so dass die Reparatur veranlasst oder Ersatz besorgt werden kann.



Hajk-Knigge



1. Pfadfinderinnen sind gut vorbereitet.

Gute Vorbereitung ist der beste Schutz gegen böse Überraschungen:

- ✓ Habt ihr euch über das Gebiet informiert, einen Weg herausgesucht und eine **aktuelle Karte** dabei?
- ✓ **Wo lauern Gefahrenstellen?** Könnt ihr sie umgehen?
- ✓ Habt ihr **alles Wichtige** dabei? Habt ihr euch auf das Wetter eingestellt?
- ✓ Sind die **Gewichte so verteilt**, dass jede ihren Rucksack gut tragen kann und sind die Rucksäcke richtig eingestellt?
- ✓ **Kennt ihr euch und euer Können?** Gibt es besondere Bedürfnisse, die ihr berücksichtigen müsst?
- ✓ Habt ihr **mindestens ein geladenes Handy** mit Notfallnummern dabei?

2. Leiterinnen haben den Blick auf die ganze Gruppe.

Als Leiterin solltet ihr den Blick auf die ganze Gruppe haben. Besonders an gefährlichen Stellen solltet ihr frühzeitig warnen. Deshalb geht am besten **eine Leiterin vorne** und nach Möglichkeit **eine zweite Leiterin hinten**.

3. Pfadfinderinnen richten sich nach den Schwächsten der Gruppe.

Das **Wandertempo** richtet sich nach den **Schwächsten der Gruppe**. Das heißt, diese gehen am besten vorne und bestimmen die Geschwindigkeit. Hinten gehen die fitteren und schnelleren Läuferinnen und achten darauf, dass niemand verloren geht.

4. Pfadfinderinnen machen ausreichend Pausen.

Macht genügend Pausen. Je nach Strecke und Hunger legt ihr **alle zwei Stunden eine große Pause** zum Essen und dazwischen kleinere Trinkpausen nach Bedarf ein, mindestens aber jede Stunde eine.

5. Pfadfinderinnen sind in der Gruppe unterwegs

Bleibt zusammen. **Die Erste muss immer in Sichtweite der Letzten sein und umgekehrt.** Pausen macht ihr gemeinsam und achtet darauf, dass auch die Hinteren in der Gruppe genügend Zeit haben, um sich etwas auszuruhen. Als Gruppe bleibt ihr in allen Situationen zusammen (außer im Notfall – dann gehen einige Hilfe holen, während andere bei den Verletzten bleiben). Löst Aufgaben gemeinsam und trifft Entscheidungen in der Gruppe.

6. Pfadfinderinnen bewegen sich sicher im Straßenverkehr

Manchmal lässt es sich nicht vermeiden und ihr müsst auf einer Straße laufen. Geht hier hintereinander im Gänsemarsch und bleibt auf **der linken Straßenseite**. So seht ihr die Autos, die euch auf eurer Seite entgegenkommen. Straßen in der Reihe (nicht im Gänsemarsch) überqueren, damit ihr schneller auf der anderen Seite seid. **Nicht Trampen!**



7. Pfadfinderinnen sind freundlich und rücksichtsvoll.

Also grüßt die Leute, denen ihr begegnet. Achtet besonders in Ortschaften auf eine angemessene Lautstärke.

8. Pfadfinderinnen leben umweltbewusst.

Es ist selbstverständlich, dass ihr euren Müll einsammelt und mitnehmt. **Deshalb: Plastiktüten nicht vergessen!** Achtet außerdem darauf, möglichst wenig Müll in Form von Plastikverpackungen mitzunehmen.

9. Pfadfinderinnen achten auf die Natur.

Als Wanderer habt ihr ein **Wegerecht**, das bedeutet, dass ihr auf der ganzen Welt zu jeder Tages- und Nachtzeit auf allen Wegen zu Fuß gehen dürft, sofern es nicht durch Schilder verboten wird. **Bleibt deshalb auf den Wegen** und lasst so Pflanzen und Tieren ihre Ruhe. Besonders in **Naturschutzgebieten** ist das wichtig. Lagerfeuerregeln beachten! Eigentumsregeln beachten! (Zelten nur auf Nachfragen, Ernten nur auf Nachfrage)

