

Basiskurs 1 : Herbstcheck Rucksack

Preis: Mitglieder (freiwillige Spende), für nicht Mitglieder 80,00 €

Dauer: 4 Std. bis 6 Std. (je nach Anzahl der Teilnehmer)

Zielgruppe: Outdoor-Enthusiasten, Urban & Woodland Prepper, Wanderer, Pendler mit Outdoor-Interesse

Fokus: Wetterschutz, Packeffizienz, Wartung & schneller Zugriff bei Nässe und Kälte

Kursziele:

- Verstehen, wie man einen Rucksack für nasses, kühles Herbstwetter optimal packt
 - Aufbau eines täglichen Einsatz-/BugOut-Packs mit klarem Gewichtsmanagement
 - Beachtung der 4 Survival-Regeln (Dreierregel) im Alltagskontext
 - Entwicklung einer persönlichen Wartungs- und Sichtprüfroutine
-


Kursinhalt:


Modul 1: Die 4 Survival-Regeln im Herbst

- 3 Minuten ohne Atemluft
- 3 Stunden ohne Schutz vor Kälte/Nässe
- 3 Tage ohne Wasser
- 3 Wochen ohne Nahrung

Fokus auf Punkt 2 & 3 im Herbstkontext

Modul 2: Packphilosophie & Gewichtsmanagement

- Unterschied EDC, Tagespack (ComingHome- Pack) vs. BugOut- Pack
 - Priorisierung nach Zugriffshäufigkeit (Farbcodierung)
 - Maximalgewicht (Empfehlung: ≤ 10 % Körpergewicht)
- 

- 
- Platz sparen durch Komprimierung & Modularität
 - Check eurer mitgebrachten Rucksäcke (auf Wunsch)

Modul 3: Layout & Tragekomfort

- Schwerpunkt nah am Rücken & hoch positionieren
- Schnellzugriff-Zonen (Brust-/Hüfttaschen, Toploader)
- Drybags strategisch nutzen (Farbcodierung)
- Hands-on: Jeder packt seinen Rucksack neu |

Modul 4: Wetterschutz & Trocknungskonzept

- Außen- vs. Innenschutz (Regenhülle + Drybags)
- Kleidung trocken halten: Mikrofaser-Trockentuch, Feuchtigkeitstransport
- Notfall-Wärmepack & Isomatte als Unterlage |


Modul 5: Hygiene & Gesundheit im Herbst

- Minimal-Hygiene-Kit (Feuchttücher, Handdesinfektion, Zahnbürste)
- Blasenprävention, Fußpflege bei Nässe
- Medikamente & persönliche Notfallmedizin

Modul 6: Sichtprüfung & Wartungsroutine

- Täglicher 5-Minuten-Check (Reißverschlüsse, Nähte, Wasserdichtigkeit)
- Monatliche Wartung (Reinigung, Imprägnierung, Batteriewechsel)
- Fehler früh erkennen → Reparatur-Set vorstellen

Modul 7: Zusammenfassung

- Individuelle Packliste zum Mitnehmen, eine druckbare PDF-Packliste (anpassbar)
 - Empfohlene Packliste (für Herbst / nass-kühl), Basierend auf den 4 Survival-Regeln + Alltagstauglichkeit)
 - Empfehlungen für budgetfreundliche & hochwertige Ausrüstung
 - Eine Checkliste für die tägliche Sichtprüfung
- 

- 
- Q&A
 - Abschluss mit Aurion Teilnahme- Zertifikat

**Wer es nicht schafft, sich vorzubereiten, ist *vorbereitet*, es
NICHT zu schaffen !!!**

AURION – Taktischer Schützenverein

„Sicherheit. Pflichtbewusst. Gemeinschaft.“
Mitglied werden. Verantwortung übernehmen. Grenzen erweitern.

