

An die Outdoor- und Trekkingfreaks im Forum...

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 20. Dezember 2007 21:58

Meine Freundin arbeitet nebenher in einem Outdoorladen.

Ich gebe mal an sie weiter. 😊

Vorausgesetzt dass du einen vernünftigen Schlafsack hast, solltest du folgendes beachten:

- Mütze und/oder die Kapuze vom Schlafsack so zuziehen, dass nur ein kleines Loch zum Atmen bleibt (das mit dem Wärmverlust über den Kopf stimmt),
- Socken und lange, warme Winterunterwäsche ist falsch,
- Nach unten (zum Boden hin) soll es gut isoliert sein (Isomatte, Decke doppelt nehmen), da du die Schlafsackfüllung durch dein Körpergewicht zusammendrückst. Das wärmt also nicht mehr so stark.
- Der Schlafsack selber wärmt nicht, er "konserviert" nur durch seine Isolierung die Wärme. Das heißt: Wärmen mit einer Wärmflasche wäre okay, wichtiger ist es aber, nicht frierend in den Schlafsack zu steigen. Tasse heißen Tee trinken, Brennstoff zu dir nehmen (Essen), zehn Kniebeugen machen, ..., denn dein Körper ist dann die Wärmflasche, die den Schlafsack aufheizt.

Die gefühlte Temperatur in geschlossenen Räumen ist, auch wenn sie nicht geheizt werden, höher, als wenn du draußen rumsitzt. Denn innerhalb eines Raumes hast du in der Regel keinen Wind. 😊

Und: wenn du dir den Schlafsack ansiehst, vertrau nicht den Angaben zur Temperatur. Manche Hersteller geben gerne die Extremtemperatur an. Und das ist die, bei der man nachts gerade nicht erfriert. 😊 Man schlaf dann aber trotzdem nicht sehr gemütlich.

Ich hoffe, dass hat dir weiter geholfen.

kl. gr. Frosch