

# An die Outdoor- und Trekkingfreaks im Forum...

**Beitrag von „unter uns“ vom 21. Dezember 2007 22:22**

Hallo,

kann nur betonen, dass Du die Ratschläge von Kleiner Gründer Frosch beachten solltest! Vor allem:

Zitat

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.

Das heisst auch: Der Schlafsack sollte möglichst eng anliegen und möglichst wenig Luft enthalten. Wenn er drei Nummern zu groß ist, eventuelle Hohlräume mit einem Pullover oder so ausstopfen. Dein Körper sollte möglichst wenig unbedeckte Fläche nach außen haben. Und Du brauchst unbedingt eine isolierende Unterlage, die die Kälte des Bodens auffängt. Das bedeutet auch, dass z. B. eine Luftmatratze absolut UNGEEIGNET ist, da die Luft Bodentemperatur annimmt. Du brauchst eine gute Isoliermatte oder ähnliches.

Was Temperaturangaben bei Schlafsäcken angeht, kannst Du je nach Seriosität des Herstellers immer zwischen 5 und 20 Grad von der Angabe abziehen.

GANZ WICHTIG:

Zitat

Was zieht man bei solchen Temperaturen am besten im Schlafsack an? Möglichst viel?

Auf gar keinen Fall, naheliegender Fehler und absolut katastrophal ;). Wenn Du dick angezogen bist, fängst Du an zu schwitzen, und das wird Deinen Körper auskühlen. Wenn Du anfängst zu schwitzen (oder wenigstens: stark zu schwitzen) kannst Du Dich schon mal auf eine superbesch... Nacht freuen.

Deshalb lieber: Normal anziehen. Wenn Dir nachts kalt wird, nicht sofort was überziehen, sondern erstmal versuchen, durch fester einwickeln oder Bewegung für Wärme zu sorgen (vielleicht mal aufstehen, auch wenns schlimm klingt?).

Übrigens: Nach meiner Erfahrung gehört ein bisschen frieren einfach dazu, vor allem in den frühen Morgenstunden. Ist fast unvermeidlich - aber vielleicht bin ich auch nur sehr empfindlich.

In jedem Fall: Viel Spaß, wird bestimmt lustig!

Unter uns