ISLAND SOMMER CAMP

CHECKLISTE ISLAND – CAMPINGAUSRÜSTUNG

4×4 Experience

Auch im Sommer sind im isländischen Hochland kalte Nächte, kräftiger Wind und anhaltender Regen möglich. Zelt, Schlafunterlage und Schlafsack müssen zusammenpassen. Bereitet außerdem eine Ausweichmöglichkeit vor, falls euer Zelt nicht sicher genutzt werden kann.

DACHZELT ODER BODENZELT

- ☐ Wetterfestes, windstabiles Zelt mit intakten Nähten, Reißverschlüssen und vollständiger Abspannung.
- ☐ Bodenzelt möglichst freistehend wählen: Das Gestänge sollte das Zelt auch ohne Heringe und Abspannleinen tragen. Islands Untergrund ist häufig hart, steinig oder felsig. Geeignet sind entsprechend ausgewählte Kuppel- oder Geodätzelte, beispielsweise von Hilleberg oder vergleichbaren Herstellern. Apsiden können trotzdem eine Verankerung benötigen.
- ☐ Freistehend bedeutet nicht sturmsicher: Bei Wind muss auch ein freistehendes Zelt zuverlässig gesichert und abgespannt werden. Ist das nicht möglich, einen anderen Stellplatz oder eine alternative Unterkunft wählen.
- ☐ Heringe für harte Böden, Hammer, zusätzliche Abspannleinen und Befestigungsmöglichkeiten an geeigneten großen Steinen mitnehmen.
- ☐ Passende Zeltunterlage verwenden. Sie darf nicht unter dem Außenzelt hervorragen und Regenwasser unter den Zeltboden leiten.
- ☐ Ersatzleinen, Reparaturmaterial und Reparaturhülse für das Gestänge einpacken.
- ☐ Dachzelt: Dachträger, Halterungen, Leiter und Verriegelungen prüfen. Zulässige Lasten sowie Windhinweise des Herstellers beachten.
- ☐ Befestigung am Fahrzeug regelmäßig kontrollieren, besonders nach Wellblech- und Offroadpassagen. Auf gelockerte Schrauben, Risse und Verformungen achten. Schraubverbindungen nach Herstellervorgabe mit dem vorgesehenen Drehmoment prüfen.
- ☐ Befestigungen ausreichend dimensionieren: M6-Edelstahlschrauben können je nach Konstruktion und Belastung zu schwach sein und unter wiederholter Belastung brechen. „VA“ beziehungsweise Edelstahl allein ist kein Festigkeitsnachweis. Schraubengüte, Durchmesser, Anzahl und Lastverteilung müssen zur Konstruktion passen.
- ☐ Bei Bedarf eine zusätzliche, fachgerecht ausgelegte Stütz- oder Querstrebe zur besseren Lastverteilung montieren lassen. Änderungen mit dem Dachzelt- beziehungsweise Trägerhersteller abstimmen.
- ☐ Zusätzliche Abspannungen ausschließlich an dafür vorgesehenen Punkten befestigen. Bei starkem Wind das Dachzelt rechtzeitig schließen.
- ☐ Aufbau und Abspannung vor der Reise üben. Regelmäßig lüften und nasse Ausrüstung möglichst vom Schlafbereich trennen.

ISOMATTE UND MATRATZE

- ☐ Für jede Person eine ausreichend isolierende Schlafunterlage mitnehmen. Eine dicke Matratze ist nicht automatisch gut gegen Kälte isoliert.
- ☐ Bei Isomatten auf den R-Wert achten: Je höher der Wert, desto besser die Wärmedämmung. Die Unterlage passend zu den erwarteten Nachttemperaturen auswählen.
- ☐ Eine gewöhnliche, unisolierte Luftmatratze reicht für kalte Nächte als alleinige Unterlage nicht aus.
- ☐ Auch im Dachzelt und Fahrzeug die Dämmung unter der Matratze prüfen und bei Bedarf eine zusätzliche Isomatte verwenden. Eine Antikondensationsunterlage ersetzt keine Wärmedämmung.
- ☐ Ausreichende Länge, Breite und Polsterung wählen – besonders für Seitenschläfer.
- ☐ Für aufblasbare Matten Pumpsack und passendes Flickzeug mitnehmen. Eine Schaumstoffmatte kann zusätzlich isolieren und als Reserve dienen.
- ☐ Matratze und Schlafzeug regelmäßig lüften; die Unterseite auf Feuchtigkeit kontrollieren.

SCHLAFSACK UND KÄLTEEMPFINDEN

- ☐ Schlafsack nach Reisezeit, erwarteter tiefster Nachttemperatur und persönlichem Kälteempfinden auswählen. Die erforderliche Temperaturklasse vor der Reise mit 4×4 Experience abstimmen.
- ☐ Auf die Komforttemperatur achten, nicht ausschließlich auf die Temperaturangabe im Produktnamen.
  - Komforttemperatur: Orientierungswert für eine durchschnittliche Frau, die entspannt schläft.
  - Limittemperatur: Unterer Grenzwert für einen durchschnittlichen Mann in zusammengerollter Schlafhaltung; keine allgemeine Wohlfühltemperatur.
  - Extremtemperatur: Notfallwert mit Unterkühlungsrisiko. Keine Grundlage für die Planung einer angenehmen Übernachtung.

Frauen und Männer – unterschiedliche Kältewahrnehmung:

Frauen benötigen häufig mehr Wärmereserve. Entscheidend bleibt jedoch das individuelle Empfinden: Auch Männer können schnell frieren. Körperbau, Erschöpfung, Ernährung und Feuchtigkeit beeinflussen das Wärmegefühl. Wer leicht friert, wählt unabhängig vom Geschlecht einen wärmeren Schlafsack und eine gut isolierende Unterlage.

Beispiel: „Komfort +2 °C / Limit –4 °C“ bedeutet nicht, dass jeder bei –4 °C angenehm schläft. Für erwartete Frostnächte ist mehr Wärmereserve erforderlich.

- ☐ Passende Schlafsackgröße wählen. Kapuze und Wärmekragen sollten gut schließen, ohne einzuengen.
- ☐ Daune: leicht und sehr gut isolierend, muss zuverlässig trocken bleiben. Kunstfaser: bei Feuchtigkeit weniger empfindlich, ebenfalls vor Nässe schützen.
- ☐ Schlafsack und Ersatzkleidung wasserdicht verpacken.
- ☐ Trockene Schlafkleidung, warme Socken und gegebenenfalls eine Mütze bereithalten. Feuchte Tageskleidung vor dem Schlafen wechseln.
- ☐ Inlett oder zusätzliche Decke als Ergänzung mitnehmen. Beides ersetzt keinen ausreichend warmen Schlafsack.
- ☐ Das komplette Schlafsystem vor der Reise in einer kühlen Nacht ausprobieren.

KOCHER UND KOCHGESCHIRR

- [ ] Standsicherer, zuverlässiger und für die erwarteten Temperaturen geeigneter Kocher. Vor der Reise ausprobieren.
- [ ] Ausreichend passenden Brennstoff beziehungsweise Kartuschen einplanen. Transportvorgaben von Fähre oder Fluggesellschaft beachten.
- [ ] Windschutz nach Herstellervorgabe verwenden. Gaskartuschen dürfen dabei nicht überhitzen.
- [ ] Töpfe mit Deckel, bei Bedarf Pfanne und Wasserkessel.
- [ ] Topfgriff oder hitzefeste Handschuhe.
- [ ] Pro Person Teller oder Schüssel, Becher und Besteck.
- [ ] Küchenmesser, Schneidebrett, Kochlöffel und Dosenöffner.
- [ ] Feuerzeug und wasserdicht verpacktes Ersatz-Zündmittel.
- [ ] Trinkwasserbehälter, Trinkflasche und Thermosflasche.
- [ ] Verschließbare Vorratsbehälter, Kühlbox und eine ohne Kochen verzehrbare Notration.
- [ ] Spülschüssel, Schwamm, Geschirrtuch, Spülmittel und Müllbeutel. Abwasser und Abfälle an vorgesehenen Stellen entsorgen.
- [ ] Campingtisch und ein Stuhl pro Person – auch bei Hotelreisen für gemeinsame Pausen.

> Kocher und Grills niemals im geschlossenen Zelt, Dachzelt oder Fahrzeug betreiben und niemals als Heizung verwenden. Es bestehen Brand- und Kohlenmonoxidgefahr.

NOTFALLPLAN – ALTERNATIV IM FAHRZEUG ÜBERNACHTEN

- [ ] Bereits vor der Reise prüfen, ob alle Mitreisenden bei Sturm, Zeltschaden oder durchnässter Ausrüstung vorübergehend im Fahrzeug schlafen können.
- [ ] Den Umbau zu Hause ausprobieren: Sitze umlegen, Liegefläche vorbereiten und festlegen, wo Gepäck sicher verstaut wird. Ausgänge müssen frei und von innen erreichbar bleiben.
- [ ] Isomatten, warme Schlafsäcke und trockene Kleidung griffbereit halten. Auch ein ungeheiztes Fahrzeug kann innen stark auskühlen.
- [ ] Falls im eigenen Fahrzeug nicht genügend Platz vorhanden ist, vor Reisebeginn mit 4×4 Experience eine Alternative abstimmen. Freie Hütten- oder Hotelplätze sind insbesondere im Hochland nicht jederzeit verfügbar.
- [ ] Bei angekündigtem Sturm frühzeitig mit dem Guide entscheiden: geschützter, zulässiger Stellplatz, Übernachtung im Fahrzeug oder rechtzeitige Fahrt zu einer geeigneten Unterkunft. Nicht warten, bis ein sicherer Zeltabbau kaum noch möglich ist.
- [ ] Für wettergeschützte Belüftung sorgen. Den Motor beim Schlafen ausgeschaltet lassen. Eine Standheizung nur verwenden, wenn sie fachgerecht eingebaut und für diesen Betrieb zugelassen ist; Abgasführung und Verbrennungsluftzufuhr müssen frei bleiben.
- [ ] Fahrzeugschlüssel, Stirnlampe, Schuhe, warme Jacke, Telefon und Trinkwasser vom Schlafplatz aus erreichbar halten.

PRAKTISCHE ERGÄNZUNGEN

- [ ] Stirnlampe mit Ersatzbatterien oder Lademöglichkeit.
- [ ] Wasserdichte Packsäcke für Kleidung und Schlafausrüstung.
- [ ] Warme, wind- und wasserdichte Kleidung sowie trockene Ersatzschuhe.
- [ ] Badesachen, Handtuch und Badeschlappen.
- [ ] Schlafmaske für helle Sommernächte und bei Bedarf Ohrstöpsel.

Unser Tipp: Prüft eure Ausrüstung und euren Notfallplan vor der Abreise praktisch. Ein trockener, warmer und sicherer Schlafplatz gehört zur Vorbereitung jeder Islandreise.

Diese Checkliste dient der Orientierung und ersetzt keine individuelle Beratung. 4x4 Experience by Michael Ortner übernimmt keine Haftung für unvollständige oder fehlerhafte Angaben. Bitte prüft vor der Reise alle Ausrüstungsgegenstände auf Vollständigkeit und Funktionsfähigkeit. Änderungen im Reiseverlauf behalten wir uns vor.