

## Drei Tage Rucksack

Bei einem Fluchtrucksack für kleinere Fluchtsituationen, nennen wir ihn hier mal einfach Drei-Tage-Rucksack, kommt es nicht so sehr auf supergute Qualität usw. an. In drei Tagen verhungert man auch nicht; aber man will natürlich trotzdem gern was essen.

So ein Drei-Tage-Rucksack ist geeignet, wenn man bei lokalen Katastrophen, beispielsweise Überschwemmungen evakuiert wird, und nicht gerne in öffentlichen Turnhallen nächtigen will. Also, wenn in relativer Nähe alles in Ordnung ist. Oder wenn ein sicheres privates Fluchtziel nicht weit weg ist. Bei persönlichen Unglücken wird man meistens spätestens innerhalb von drei Tagen gerettet. Also auch hier kann er geeignet sein.

Die Materialien für einen Drei-Tage-Rucksack können durchaus billig sein, wenn auch nicht der reinste Schrott, denn meistens braucht man auch noch Geld für Dauervorräte und vieles mehr.

Ein Rucksack, der einen nach einem langfristigen globalen Zusammenbruch begleiten soll, muss natürlich ganz andere Anforderungen erfüllen. Die Qualität sollte das Beste sein, was zu kriegen ist, denn man braucht die Sachen mitunter Jahrzehnte. Und man braucht viel mehr Sachen, wenn man selbst Hütten bauen und Nahrung sammeln und jagen muss.

Weil es einfacher ist, kümmern wir uns zuerst mal um den schlichten Drei-Tage-Rucksack.

Er soll uns **mindestens drei Tage** lang mit Nahrung versorgen, Obdach bieten, Wärme spenden, bei der Orientierung helfen und vieles mehr. Dafür braucht man schon einen ziemlich grossen Rucksack; 60 Liter dürfte geeignet sein.

Hier eine vorläufige Liste, was alles in den Rucksack reingehört:

- Robuste Kleidung zum Wechseln, viele Schichten einplanen; Socken und Unterbekleidung doppelt.
- Extra Pulli, falls es kalt wird.
- Wasserdichte Jacke, die auch Wind und Kälte abhält. Da gibt es welche, die man ganz kleinen zusammenrollen kann.
- Ersatzschuhe, falls noch Platz dafür ist.
- Schutzbrille gegen Gestrüpp beim Querfeldein-Rennen
- Gutsitzende Mütze mit glatter Oberfläche (keine Wolle), am besten mit Schirm, gegen Zweige, die sich beim Rennen in den Haaren verfangen.
- Wollmütze gegen Kälte, falls man im Winter fliehen muss.
- Robuste und warme Handschuhe
- Schlafsack
- Isomatte oder ähnliches zum Unterlegen
- Biwacksack, falls man kein Zelt aufbauen kann
- Zelt, möglichst klein und leicht
- Kochgeschirr, für den Rucksack eignet sich ein BW-Henkelmann
- Notkocher, z.B. Esbit-Kocher, kleine Version, mit dem man aber nur kleine Portionen kochen kann. Dafür passt er samt Brennwürfel in das Kochgeschirr.
- Wasserflasche
- Essen und Trinken für drei Tage (siehe [Evas Drei-Tage-Ration](#)), oder mehr, wenn man länger unterwegs ist. Wichtig sind hier Sachen, die man auch ohne Kochen und Zubereitung essen kann; man weiss ja nie, ob man kochen kann.
- Messer mit mittelgrosser Klinge
- Taschenlampe mit funktionierenden Batterien (am besten LED-Lampen)
- Multifunktions-Taschenmesser, z.B. schweizer Messer. Auch Leatherman wäre geeignet
- Mindestens 5 m Seil, dick genug, um zur Not einen Menschen aus dem Abgrund ziehen zu können.
- Mindestens 20 m Mehrzweckschnur für dies und das
- 1 m Schlauch mit 1 cm Durchmesser zum Ausschlüpfen von Pfützen
- Einmal-Handwärmer (aus dem Outdoor-Shop)
- Handtuch
- Eine Packung feuchtes Toilettenpapier, denn das ist kompakter und gründlicher, als normales Toiletten-Papier
- Sonnenschutzmittel
- Zahnputzzeug
- Waschtücher in klein und gross, z.B. Erfrischungstücher oder Deotücher
- Für Frauen: Tampons
- Für Männer: Rasierzeug; schliesslich will man nicht völlig verwildert in die Zivilisation zurückkehren
- Verbandsmaterial und Pflaster (u.a. Blasen-Pflaster)
- Hirschtalg-Creme zur Stärkung der Fuss-Haut
- Schmerzmittel und Kohletabletten gegen Durchfall
- Desinfektionsmittel
- Wasser-Desinfektions-Tabletten
- Miniradio

- Kompass
- Karte der Umgebung
- Kleiner Block zum Schreiben
- Bleistift, noch besser: Kopierstift, weil auch feucht nutzbar
- Ausweise
- Dokumente oder Kopien der wichtigsten Dokumente (u.a. Geburtsurkunde, Kaufverträge)
- Wichtige Adressen
- Geld in kleinen Scheinen
- Kleine Goldbarren oder Goldmünzen (klein, wegen dem möglicherweise nicht vorhandenen Wechselgeld)
- Notfallbeutel mit Nähzeug, Angelhaken, Angelschnur, Nägel, Reiszwecken, Signalspiegel, Trillerpfeife, Streichhölzer (wasserfest), Feuerzeug, Rasierklinge, Draht, Klebeband, Brennglas aus Plastik.

Da hab ich bestimmt noch einiges vergessen, aber zum Glück brauch ich den Rucksack ja noch nicht sofort und kann die Füllung nach und nach ergänzen. Ein so befüllter Rucksack ist ziemlich schwer. Er sollte unbedingt gut gepackt sein, d.h. schwere Sachen nach oben und in Körper-Nähe und leichte Sachen nach unten und in Körper-Ferne. Das ist umgekehrt, wie man normalerweise Sachen packt, hilft aber enorm beim Tragen.

Dann muss man ihn immer mal wieder aufsetzen und die ganzen Gurte passend einstellen, sodass der Rucksack möglichst eng am Körper anliegt und das Gewicht vor allem auf der Hüfte liegt. Wenn er nach hinten zieht und an den Schultern zerrt, ist er falsch gepackt und wahrscheinlich sind auch die Gurte nicht optimal eingestellt. Mit dieser Anpassung sollte man sich in guten Zeiten durchaus Zeit lassen und Mühe geben. Wenn der Rucksack gut sitzt, kann man ihn probetragen. Auf Spaziergängen mit kleinen Zwischenspurts durchs Gebüsch, zuhause beim täglichen Rumlaufen in der Wohnung, bis man immer mehr mit dem Rucksack verschmilzt.

Denn wenn die Flucht erstmal losgeht, hat man keine Zeit mehr, stundenlang an den Riemen rumzufummeln, weil einen der Rucksack fast umwirft. Die Fluchtgeschwindigkeit und Ausdauer hängt ganz stark davon ab, ob der Rucksack gut sitzt.

Stellt sich nur die übliche Frage: Wieviel kostet das und wie soll ich das bezahlen?

Wenn man sich die ganzen Sachen neu und edel im Outdoor-Shop besorgt, dann ist man gleich eine ordentliche Stange Geld los (hat aber auch meistens gute Qualität). Da kommen schnell Summen zusammen, wo es mir im Kopf sofort klingelt "genausoviel wie 5 Mann-Jahre Dauervorrat". Und da ich (und auch andere Drei-Tage-Rucksack-Vorbereiter) sich ja eher auf ein Leben zuhause oder in einem geeigneten Fluchtziel vorbereiten, wird erstmal vordringlich in den Vorrats-Keller Geld fließen.

Ich dachte mir "erstmal möglichst schnell überhaupt was und später immer besser ausbauen." Also habe ich meinen alten Reiserucksack aus dem Staub geholt, gebürstet, gewaschen und repariert und jetzt ist er wieder wunderbar und hat mich zunächst fast nichts gekostet. Das gleiche hab ich mit dem alten Schlafsack gemacht, der eigentlich noch ganz prima ist, wenn man die paar Löcher repariert. Auf diese Weise habe ich ohne grosse Neuanschaffungen schonmal einen benutzbaren gefüllten Rucksack zusammenbekommen. Diverses Kleinzeug hab ich mir gekauft, wie z.B. den Schlauch, einen Kompass, Handwärmer usw.

Wenn man selbst nichts brauchbares altes hat, kann man auch schauen, ob man was gebraucht bekommt, oder man kann Sonderangebote nutzen.

Für einen Drei-Tage-Rucksack reicht meiner Meinung nach ein einfaches billiges Zelt, und wenn man später ein gutes Zelt anschafft, hat man immer noch ein Reserve-Zelt. Schliesslich könnte das gute Zelt geklaut werden, oder unverhoffte Partner ohne Ausrüstung kommen mit.

Ich statte sogar bewusst zusätzlich zum richtigen Fluchtrucksack einen kleinen Tagesrucksack mit dem allernötigsten aus und deponiere ihn in der Nähe des Dachfensters, denn bei einem Brand muss man vielleicht durchs Dachfenster fliehen. (Mit Dachfenster meine ich ein Fenster im ausgebauten Dachgeschoss, also keinen Dachboden.)

Quelle: <http://survival.4u.org/ausruetzung/>

**Anmerkungen/Ergänzungen:**

Sollte es sich um nationale, gar internationale Krisen-Situationen/Naturkatastrophen handeln wie das z. B. bei dem Code ELE (Extinction Level Event) durch Impacts (Meteor/Komet) und Poleshift/Polsprung passieren kann, dann benötigt man noch folgendes:

Pfefferspray o.ä. zur Abwehr hungriger, aggressiver Tiere  
Legale Selbstverteidigungs-Waffen wie z. B. Sportschleudern (Zwillen) mit Metallkugeln, Hand-Armbrust, Gewehr-Armbrust, Pfeil u. Bogen, Speer je nach Möglichkeit (auch für die Jagd)

Richtige Angel, Notangel zum Fischen

Wasseraufbereitung/Wasserfilter z.B. von Katadyn, portabel

Wichtig ist auch ein regendichter Umhang / Pellerine (Tarnfarben)

Extra Gurte/Gürtel zum Befestigen

Extra kleiner Rucksack zum Tragen vor der Brust (Extra Stauraum)

Fahrrad mitführen, so lange es geht (hilft auch als Lastentransportgerät)

Nützliches: Dosenöffner, Löffel, Nägel

Nicht vergessen: Lutschbonbons (Zucker, nicht Süßungsmittel), kl. Zuckertütchen, Salz- u. Peffersäckchen (gibt es überall gratis), Konservendosen mit Fertiggerichten (kann man leer auch als Kocher verwenden)

Sonnenbrille

Taschenlampe mit Kopfbefestigung (zusätzlich/alternativ)

Walkie-Talkies (bei Gruppen)

Überlebens-/Survival-Buch, Bibel o. ä. (für die Zeit nach 3 Tagen...)

**Bitte Ausdrucken und als Checkliste verwenden!**