

## Hajk

= schwedisch: in der Wildnis unterwegs sein und versuchen, allein auf sich gestellt zu überleben.

Oder auch Hike = englisch: Wanderung

Grundsätzlich gilt: Ein Hajk kann nur durchgeführt werden, wenn die Leiterin volles Vertrauen in die Fähigkeiten der Teilnehmerinnen hat.

Im Hajk kommen alle 6 Elemente zum Einsatz

### Alle Hajks haben folgendes gemeinsam:

- Die Teilnehmerinnen sind in Kleingruppen und in der Regel ohne Leitung unterwegs.
- Die Dauer des klassischen Hajks liegt zwischen einem und drei Tagen, er kann aber auch länger geplant werden.
- Die Teilnehmerinnen haben vorher ein gemeinsames Ziel festgelegt.
- Es wird weitgehend auf Komfort und Luxus verzichtet. Auch über die Ausmaße des Komforts werden vorher gemeinsame Entscheidungen getroffen.
- Der eigentlichen Durchführung des Hajks gehen ausführliche Entscheidungsprozesse voran.
- Keine darf zum Mitmachen gezwungen werden (auch nicht durch Abstimmen in der Gruppe).
- Den Abschluss des Hajk bildet eine Reflexion und Auswertung.

### **Vorbereitung:**

Die Vorbereitung dauert oftmals länger als der Hajk selbst □ viel Zeit für Entscheidungen z. B. Dauer, Zielort, Fortbewegungsmittel (Fahrrad, Boot, zu Fuß...), Komfort,... einplanen

### Zu Beachten bei der Hajkplanung ist:

- Erwartungen der Teilnehmerinnen
- Eltern informieren und Erlaubnis einholen
- Teilnehmerinnen in Erster-Hilfe schulen
- Wie viel Geld sollen die Teilnehmerinnen mitnehmen?
- Notfallnummer den Teilnehmerinnen mitgeben (wenn sie ohne Gruppenleiterin unterwegs sind)
- Packliste erstellen

### **Packliste:**

#### pro Kind / Leiterin

- 1 Tagesrucksack
- 1 Schlafsack
- 1 ½ Liter PET Flasche Getränke
- Lunchpaket
- Nachtplane
- Regenjacke / Schirm
- lange Hose und Pulli
- 1 Paar frische Socken / T-Shirt
- geschlossene feste Schuhe
- Taschenlampe

#### pro Gruppe

- 1 Kompass
- 1 Wanderkarte
- 2 Handys (Leiterinnen)
- 2 Rollen Toilettenpapier
- 1 „1. Hilfe Paket“
- 1 Müllbeutel
- 1 Lineal
- Stifte und Zettel
- 1 Bestecksatz (zum Portionieren)
- Fotoapparat



- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopfbedeckung</li> <li>- Halstuch</li> <li>- (&gt; evtl. Einschlaftier bei Wichtel/Pfadi)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Sonnencreme</li> <li>- &gt; evtl. Schnur + Messer zum Basteln</li> </ul> |
|---|---|

### **Aufgaben die gestellt werden können:**

- eigenen Gruppennamen aussuchen
- etwas gegen Naturalien Tauschen
- Ein Pfadfinderlied einer fremden Person vorsingen und mit Unterschrift bestätigen lassen.
- Eine ausdrucksstarkes Gruppenbild von jemand Fremden fotografieren lassen.
- Einen Gegenstand (pro Gruppe) mit jemand Fremden tauschen.
- Passend zum Motto / Gruppenname etwas vom Hajk mitbringen (schön wäre etwas Gebasteltes)

### **Regeln / Hinweise:**

- Beim Aussetzen – bevor Fahrer wieder fährt – Handyfunktion testen
- Übernachtungsmöglichkeit vor Dunkelheit suchen (im Freien Schlafen verboten!)
- Bei gefundenem Übernachtungsplatz im Lager vor einer bestimmten Uhrzeit anrufen und durchgeben wo und bei wem man sich befindet
- KEIN Feuer in der freien Natur entzünden
- Bei Problemen in der Gruppe (schweres Gepäck / Müdigkeit / Zankereien) - GEMEINSAM nach Lösungen suchen !
- Kindermitbestimmung!

