

Ausrüstungsliste

Bekleidung

- Funktionale Berghose und Bergjacke
- warme Kleidung, in der man eine Stunde entspannt draußen sitzen kann: Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle).
- Kleidung, die schmutzig werden darf und fürs Lagerfeuer geeignet ist.
- Dünner Pullover/Jacke/Hemd (Fleece, Wolle, ...)
- Dicker Pullover (der schmutzig werden darf, s.o.)
- Reservewäsche
- warme Socken und Reservesocken
- Mütze, Halstuch, Handschuhe
- Wander-/Trekking-Schuhe
- Badebekleidung und Handtuch

Ausrüstung

- Tagesrucksack
- Sitzunterlage für draußen
- Stirnlampe
- Trink-/ Thermosflasche

Vorsorge/ Gesundheit/ Notfall

- Sonnenschutz
- falls notwendig, eigene Medikamente
- E-Card

Sonstiges

- Schreibutensilien, Notizbuch
- Augenbinde/Bandana/Buff
- Messer oder Taschenmesser (feststellbare Klinge)
- falls vorhanden, Fernglas und Lieblingsnaturführer