

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Trekkingrucksack (mind. 60 Liter Volumen)
- Schlafsack (Komfortbereich bis ca. 0° C)
- Isomatte aufblasbar oder Schaumstoff
- Sitzunterlage
- Teller, Tasse, Besteck
- Tarp oder Plane 3x2 Meter (erhältlich in jedem Baumarkt)
- Schnüre zum Spannen der Planen
- Trinkflasche
- Kompass/ Busssole mit oben- oder untenliegendem Spiegel z.B. Modell Recta oder Silva

Bekleidung

- Wetterfeste Trekkingschuhe Knöchelhoch
- Leichte Sandalen
- Goretex Jacke + Hose
- Wechselwäsche für 6 Tage im Freien
- Fleece oder Windstopper Jacke
- Mütze

Orientierung

- genaue Detailkarte vom Gebiet - wird vom Kursleiter verteilt

Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

Notfall-Ausrüstung

- Kleines Erste Hilfe Paket (SAB First Aid Kit)
Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug

Sonstiges

- Fotoapparat
- Ausweis

Verpflegung

Die gemeinsame Verpflegung wird vor Ort organisiert. Wir bitten jede/n Teilnehmer/in 80,00 € für die Selbstversorgerkosten mitzunehmen. Persönliche Snacks bitte gerne mitnehmen, diese werden nicht von der Gruppe organisiert.