



Ausrüstungsliste

- kleiner Rucksack für die Arbeitstage
- **Schlafsack/ Polster:** wir schlafen im Turnsaal auf vorhandenen Turnmatten. Du kannst aber auch gerne selbst eine (Luft)Matratze mitbringen
- **Trinkflasche** (mind. 1 l)
- Leichte Schuhe für indoor und nach der Arbeit
- warme Bekleidung (auch im Sommer kann es kalt sein): Mütze, Handschuhe, Halstuch, Pullover
- Wechselbekleidung (falls Kleidung z.B. nass wird), **genügend Socken und Unterwäsche** für 1 Woche
- **Arbeitskleidung** (darf auch schmutzig und kaputt werden): langärmeliges Shirt zum Schutz der Unterarme und lange Hose (empfohlen), Jacke mit Kapuze (wind- und wasserabweisend)
- **Knöchelhohe Berg- oder Arbeitsschuhe mit gutem Profil** (am besten 2 Paar zum Wechseln und ans Imprägnieren denken!)
- gute **Regenbekleidung** (Jacke, Hose) mit Rucksackhülle
- **2 Paar strapazierfähige Arbeitshandschuhe** in passender Größe
- **Sonnenschutz** (auch für die Lippen): Kappe/ Hut, Brille, Creme, etc.
- Freizeitkleidung: atmungsaktiv, wasserdicht, windabweisend und Freizeitschuhe
- **Badesachen**, Badetuch
- Sitzunterlage
- **Toilette-/Hygieneartikel:** Zahnbürste, -pasta, Seife, Duschgel, ...)
- Ohrenstöpsel (für ein friedliches Miteinander)
- **Handtücher**
- notwendige **Medikamente, Insektenschutz** (Gelsen, Wespen), gegebenenfalls Allergikerausweis
- ID-Karte/ **E-Card** (oder Europäische Gesundheitskarte – Versicherung nach kostenloser Kopie fragen)
- Erste Hilfe-Paket/ Rucksackapotheke
- Taschenlampe/ Stirnlampe
- ev. Taschenmesser
- etwas Geld für Süßigkeiten, Getränke und Souvenirs
- Fotoapparat/ Handy + Ladekabel/ Powerbank
- Ev. Spiele, Bestimmungsbücher, Musikinstrumente, ...
- Und natürlich gute Laune und viel Freude an der gemeinsamen Tätigkeit in der Natur! ☺

Die Ausrüstungsgegenstände bitte pro Person mitnehmen!