



Ausrüstungsliste

- Zelt (regendicht)
- Schlafsack (bitte nicht zu dünn, auch Sommernächte können kühl werden)
- Fleecedecke / Wolledecke (als Ergänzung zum Schlafsack)
- Kissen
- Isomatte
- dem Wetter entsprechende Kleidung, diese sollte naturfarben sein
- ein Paar Schuhe / Stiefel als Ersatz
- Sonnenschutz
- Kopfbedeckung
- Insektenschutz
- Badesachen
- Trinkflasche
- Taschenlampe
- Hygieneartikel (Zahnbürste, Zahnpasta, Handtuch, Shampoo, Seife)
- Kopfbedeckung
- Krankenversichertenkarte
- Essgeschirr (Messer, Gabel, Löffel, Schale, tiefer Teller, Tasse), bitte kein Einweggeschirr
- scharfes Taschenmesser mit feststehender Klinge
- Augenbinde
- Block und Stift/Malstifte
- kleiner Rucksack für Touren