

## Für das Seminar:

## Abenteuer Bergnatur

### Bekleidung und anderes

- Tagesrucksack  \_\_\_\_\_
- Rucksack mit Inhalt (Trinkflasche!) für die Kinder wie gewohnt  \_\_\_\_\_
- Leichte Bergschuhe, wasserdicht  \_\_\_\_\_
- Regenbekleidung (Jacke, Hose)  \_\_\_\_\_
- Sitzunterlage  \_\_\_\_\_
- Warme Kleidung (Fleece) zum Wohlfühlen auch bei schlechtem Wetter  \_\_\_\_\_
- Haube, Handschuhe, Halstuch  \_\_\_\_\_
- Genügend Wechselkleidung, vor allem für die Kinder (Wasser!)  \_\_\_\_\_
- Sonnenschutz  \_\_\_\_\_
- Trinkflasche / Thermoskanne  \_\_\_\_\_
- Jausendose  \_\_\_\_\_
- Taschenmesser  \_\_\_\_\_
- Taschenlampe, Stirnlampe  \_\_\_\_\_
- Toilettedinge  \_\_\_\_\_
- Hausschuhe  \_\_\_\_\_
- Fotoapparat, Filme  \_\_\_\_\_
- Schreibzeug  \_\_\_\_\_
- Wer hat, eine Becherlupe oder ein Vergrößerungsglas  \_\_\_\_\_
- Wer hat, ein Fernglas  \_\_\_\_\_

### Vorsorge / Gesundheit / Notfall

- Kleines Verbandszeug für den persönlichen Bedarf  \_\_\_\_\_
- falls notwendig, eigene Medikamente  \_\_\_\_\_

**Verleihmöglichkeiten bitte rechtzeitig telefonisch abklären!**