

Für das Seminar:

Biwak und Geländespiel

Bekleidung und anderes

- Tagesrucksack (nicht unbedingt notwendig) _____
- Rucksack mind. 60 l. für die Biwaktour _____
- Warmer Schlafsack mit Wärmekragen und Kapuze _____
- Isomatte _____
- Sitzunterlage _____
- Biwaksack / wasserdichter Schlafsacküberzug _____
- Leichte Bergschuhe, wasserdicht _____
- Regenbekleidung (Jacke, Hose) _____
- Warme Kleidung (Fleece) zum Wohlfühlen auch bei schlechtem Wetter _____
- Lange Unterwäsche od. Leggins o.ä. für die Biwaknacht _____
- Kompass / Bussole _____
- Höhenmesser _____
- Karte des Standortgebietes, z.B. ÖK 098 _____
- Sonnenschutz _____
- Hausschuhe _____
- Teller, Schale, Trinkbecher, Besteck _____
- Taschenmesser _____
- Taschenlampe/ Stirnlampe _____
- Toilettedinge, Handtücher _____
- Kleines Verbandszeug für den persönlichen Bedarf _____
- Fotoapparat, Film _____

Vorsorge / Gesundheit / Notfall

- 2 Frau/Mann Biwaksack (wie oben, 1 x genügt) _____
- Rucksackapotheke mit Alu Rettungsdecke _____
- falls notwendig, eigene Medikamente _____

Verleihmöglichkeiten bitte rechtzeitig telefonisch abklären!