

Für das Seminar:

Wildniswissen

Bekleidung

- Wetterfeste alpine Kleidung (Anorak, Hose) d _____
- Pullover/Jacke (Fleece oder Schurwolle) d _____
- Regenkleidung d _____
- Wanderschuhe d _____
- Freizeitschuhe d _____
- Mütze/Hut d _____
- Halstuch d _____
- Reservewäsche d _____

Notwendiges für den Veranstaltungsort

- Handtuch d _____
- Hausschuhe/Hüttenschuhe d _____
- Toilettedinge d _____
- Waschzeug d _____
- Isomatte/ Thermarest-Matte d _____
- Schlafsack d _____

Sonstiges

- Fotoapparat d _____
- Schreibutensilien d _____
- Sitzunterlage, auch für draußen d _____
- Taschenlampe d _____
- Taschenmesser mit feststellbarer Klinge
(kein Schweizermesser) d _____

Vorsorge / Gesundheit / Notfall

- Erste Hilfe Paket/Verbandszeug d _____
- Sonnenbrille d _____
- Sonnenschutz d _____
- falls notwendig, eigene Medikamente d _____

Verleihmöglichkeiten bitte rechtzeitig telefonisch abklären!