

Ausrüstungsliste

Bekleidung und anderes

- Tagesrucksack
- Leichte Bergschuhe, wasserdicht
- Sandalen zum gehen im Bach
- Regenbekleidung
- Ein kleines Handtuch
- Sitzunterlage
- Warme Kleidung (Fleece) zum Wohlfühlen auch bei schlechtem Wetter
- Sonnenschutz
- Trinkflasche/ Thermoskanne
- Jausendose
- Taschenmesser
- Stirnlampe oder Taschenlampe
- Toilettensachen
- Schreibzeug
- Fotoapparat und eventuell USB Stick zum Fotoaustausch

Notfall

- Kleines Verbandszeug für den persönlichen Bedarf
- falls notwendig, eigene Medikamente
- E-Card