

Ausrüstungsliste

Bekleidung

- Funktionale Berghose und Bergjacke
- warme Kleidung, in der man eine Stunde entspannt draußen sitzen kann: Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle),
- Kleidung, die schmutzig werden darf und fürs Lagerfeuer geeignet ist
- Dünner Pullover/Jacke/Hemd (Fleece, Wolle, ...)
- Dicker Pullover (der schmutzig werden darf, s.o.)
- Reservewäsche
- warme Socken und Reservesocken
- Mütze, Halstuch, Handschuhe
- Wander-/Trekking-Schuhe
- Badebekleidung und Handtuch

Ausrüstung

- Tagesrucksack
- Sitzunterlage für draußen
- Stirnlampe
- Trink-/ Thermosflasche

Vorsorge/ Gesundheit/ Notfall

- Sonnenschutz
- falls notwendig, eigene Medikamente
- E-Card

Sonstiges

- Schreibutensilien, Notizbuch
- Ein Naturgegenstand von einem deiner liebsten Natur-Orte (z.B. ein Stein, ein Blatt, ...). Sollte dieser zu weit weg sein, nimm einfach einen symbolischen Naturgegenstand aus deiner unmittelbaren Wohn-Umgebung (Garten, Park, ...) mit, der für dich dein Auftanken in der Natur symbolisiert.
- Augenbinde/Bandana/Buff
- Evtl. Tagebuch
- falls vorhanden, Messer oder Taschenmesser (feststellbare Klinge)
- falls vorhanden, Fernglas und Lieblingsnaturführer