

# Ausrüstungsliste

- Warmer **Schlafsack**
- **Schlafmatte**
- **Stirnlampe**
- **Trinkflasche**
- **Essgeschirr** / gut geeignet ist Email oder Blech
- **Taschenmesser**
- Kleiner Knäuel **Schnur**
- **WC Papier**
- **Feuerzeug**
- **1 Kerze**
- dichte **Regenjacke**
- **Regenhose**
- **Warmer Fleece**
- **Wanderschuhe**
- **Kleine Sitzmatte** / es gibt aufblasbare aber auch ganz einfache Thermomätteli
- **Warme Mütze** / eignet sich auch im Sommer bei kühlen Nächten
- **Lange Unterhose**/ für kalte Nächte
- **Toilettenartikel** / wenn möglich in kleinen Fläschchen, um Gewicht und Platz zu sparen.
- **Persönliche Medikamente, kleine Apotheke**
- **Etwas Ersatzwäsche** / Socken, T-Shirt, allenfalls 2. Hose, kurze Hose ist im Wald nicht geeignet.
- 

Je nach Jahreszeit und Bedarf:

- **Badezeug**
- **Sonnenschutz**
- **Insektenschutz**

**!** Alles in einen **grossen** und **bequemen Rucksack** packen. Am besten eignen sich Rucksäcke ab 60 Liter. Bitte daran denken, dass neben dem persönlichen Material auch noch Gruppenmaterial und Essen im Rucksack Platz finden muss. Aussen anhängen ist beim Gehen unpraktisch!  
Es empfiehlt sich, Kleider und Schlafsack zusätzlich in Plastiksäcken zu verpacken. Bei Regen sind die Rucksäcke oft nicht genügend dicht.