



## **PACKLISTE BASIC- & ADVANCED-KURS:**

Bitte Sorge für der Jahreszeit angemessene, funktionale und robuste Bekleidung, sowie Schutzkleidung gegen Regen, Sonne, Kälte, etc. und festes Schuhwerk.

Bringe folgende Ausrüstungsgegenstände mit **IN EINEM RUCKSACK VERPACKT** als Mindestausrüstung, **UNABHÄNGIG VON DER WETTERPROGNOSE**, mit:

### **Ausrüstung:**

- **1 Messer** zum arbeiten, schnitzen, etc.
- **Essbesteck & Essgeschirr** (z.B. kleinen Metalltopf zum Kochen am Feuer)
- **Trinkgefäß aus Edelstahl/ Aluminium** (Tasse, Canteen Cup o.ä.)
- **1 Trinkflasche/ Feldflasche** (zum Transport von Trinkwasser)
- **1,5 Liter PET Flasche** (zum Anfertigen von Gebrauchsgegenständen), mit Trinkwasser gefüllt
- **15 Meter Paracord** (oder vergleichbare multifunktionale Schnur zum anbinden und festbinden von Gegenständen, etc.))
- **Stirn- oder Taschenlampe** (funktionsfähig ☺ ) + Batterien
- **1 Baumwoll-Bandanas**
- **Armbanduhr**
- **1 Kompass**
- **Schreibblock kariert, mit weichem Bleistift und Kugelschreiber**
- **Erste Hilfe Set** (mit: div. Pflaster, Mullbinde, Tape, Kompressen, Desinfektionsmittel)
- **Isomatte & Schlafsack** (bitte achte auf eine der Jahreszeit angepasste vom Hersteller angegebene Komfortzone von +5°C bis mindestens -10°C)

### **Bekleidung & Hygiene:**

- **Kulturbeutel** (mit persönlichen Hygieneartikel, Medikamenten, etc.)
- **1 Handtuch**
- **1 Paar Feste Schuhe** (Stiefel, Wanderschuhe, etc.)
- **1 Paar Turnschuhe** (**unbedingt dabei haben!**)
- **2 Paar Socken** (mindestens ein Paar Wollsocken)
- **1 Ersatzhose, lang** (nach Möglichkeit Outdoorhose, keine Jeans)
- **1 Badebekleidung** (egal bei welchem Wetter!)
- **1 Pullover** (Zusätzliche warme Schichten an Kleidung werden besonders bei kühlen Temperaturen empfohlen)
- **Wechselwäsche**
- **Kopfbedeckung**
- **Regenjacke/ Poncho, o.ä.** (egal bei welchem Wetter!)

