

# PACKLISTE ELTERN & KINDER KURS

Bei Deinem Kurs handelt es sich um einen Eltern & Kinder Kurs. Dieser findet in einer angenehmen Abenteuer-Atmosphäre statt. Die Unterbringung erfolgt in Zelten durch den Veranstalter zur Verfügung gestellt.

**Bitte bringe auf jeden Fall einen der Witterung angepassten Schlafsack und eine Isomatte mit (achte auf die vom Hersteller angegebene Temperatur-Komfortzone!)**

Bitte Sorge für der Jahreszeit angemessene Bekleidung, Schutzkleidung gegen Regen, Sonne, etc. und festes Schuhwerk. Die Kleidung sollte funktional und robust sein, eine große Bewegungsfreiheit ermöglichen und über einen guten Tragekomfort verfügen. Zusätzliche warme Schichten an Kleidung werden empfohlen.

Während unseren Theorie- und Praxis-Teilen ist Dir eine eigener mitgebrachter klappbarer Campinghocker ebenso nützlich, wie für die nächtliche Runde am Lagerfeuer.

Wir empfehlen folgende Ausrüstungsgegenstände als Mindestausrüstung für deinen Eltern & Kinder Kurs:

## Hygiene:

- Waschzeug (Seife, Zahnputzzeug, Waschlappen, etc.)
- 1 kleines Handtuch
- Taschentücher
- Geschirrtuch
- Evtl. persönliche Medizin
- Sonnenschutzmittel
- persönlicher Bedarf
- Insektenschutz (z.B. AUTAN)

## Schlafen:

- Schlafsack
- Isomatte
- Evtl. kleines Kopfkissen
- Nachtwäsche (am besten einen Trainingsanzug)

## Bekleidung:

- Bekleidung für 3 Tage
- 3 Paar Socken
- lange Hose
- Jacke



- **1 Pullover**
- **Kopfbedeckung (Sonnenschutz)**
- **Badehose**
- **1 Badehandtuch**
- **Badeschuhe**
- **Regenjacke (evtl. Regenhose)**
- **feste Schuhe**
- **Turnschuhe**

#### **Wichtig:**

- **Bitte an gesundheitliche Aspekte, wie Medikamente, Allergien, etc. denken!**

#### **Empfehlungen:**

- **Zecken- und Tetanusimpfung**

#### **Ausrüstung:**

- **Messer**
- **Fire Steel und Zündhölzer**
- **Säge / Beil**
- **Tasse, Canteen Cup o.ä. Gefäß aus Edelstahl/ Aluminium**  
(um z.B. Wasser zu kochen)
- **Feldflasche**
- **15 Meter Paracord (oder vergleichbares multifunktionales Seil)**
- **Stirnlampe / Taschenlampe + volle Batterien**
- **2 Baumwoll-Bandanas**
- **Tape**
- **Nähzeug**
- **Magnetkompass**
- **Armbanduhr**
- **Schreibblock mit weichem Bleistift und Kugelschreiber**
- **Erste Hilfe Set**
- **Essen oder Snacks falls persönlich benötigt**  
(Wichtig: hiermit sind nur spezielle Lebensmittel für Allergiker, etc. gemeint!  
Die Kursteilnehmer werden durch den Veranstalter gepflegt!)
- **Evtl. Brotzeit + Getränk für Freitag Mittag/ Nachmittag**

#### **WICHTIG:**

**Bitte achtet darauf, welche Ausrüstungsgegenstände Ihr pro Person, und welche pro Eltern & Kind-Team benötigt!**

