

Ausrüstungsliste für Wildnistouren mit Rucksack

- witterungsgemäße, **strapazierfähige Kleidung** (am besten alt und/oder unempfindlich)
- bei entsprechender Witterung **Regenzeug** (Regenjacke/-hose...)
- warme **Schlafbekleidung** (obwohl man auch im Tagesoutfit in den Schlafsack steigen kann)
- evtl. etwas **Warmes zum Drüber- oder Drunterziehen** (falls die Nacht kalt wird)
- **feste Schuhe**
- kleines **Handtuch** und **Hygieneartikel**, ohne die man meint, nicht leben zu können (bitte nur biologisch absolut abbaubar!)
- **Sonnenschutz** (Sonnenschutzcreme, Kopfbedeckung...)
- falls vorhanden, kann ein eigener **Kocher** mitgebracht werden
 - entweder ein feuerfestes Gefäß, das sowohl als Koch- als auch als Essgeschirr dienen kann, *oder* ein feuerfestes Kochgeschirr und zusätzlich eine Tasse, Schale, Berghaferl o.ä.
- ein großer **Esslöffel** aus Metall
- Trekking-taugliche **Verpflegung** für die Dauer der Veranstaltung
 - Gut geeignet sind z. B. Kekse, Müsli und Milchpulver, Trockenobst, Nüsse, Knäckebrot, Zwieback, Müsliriegel, quellfertiges Getreide wie Polenta oder Grieß, eventuell mit Trockenfrüchten oder getrocknetem Gemüse und Gemüsebrühe, Getreidekaffee und alles andere, was man nur mit kochendem Wasser aufgießen oder kurz aufkochen muss...
- **Trinkvorrat**, der bis zum ersten Wasserauffüllen reicht
 - falls vorhanden, kann ein eigener **Wasserfilter** mitgebracht werden
- ein **Taschenmesser** oder **feststehendes Messer**
- **Taschenlampe** und evtl. **Ersatzbatterien**
- **Isomatte** aus *Schaumstoff* (gibt es für 5,00 - 10,00 EUR im Trekking-/Campingladen).
- einen warmen **Schlafsack**
- evtl. **Kopfkissen**
- biologisch abbaubare **Taschentücher** und/oder **Toilettenpapier**
- **Mülltüte/n** für die persönlichen Hinterlassenschaften
- **Dinge des persönlichen Bedarfs**
- evtl. **Stofftasche** oder **Plastiktüte** zum Sammeln von Waldmaterial
- **Trinkflasche** (z.B. PET-Pfandflasche, am besten 1 Liter) oder Thermoskanne
- außerdem können sich als nützlich oder erfreulich erweisen:
 - Schnur** (am besten aus Naturmaterial),
 - kleineres Werkzeug** (z.B. Handsäge, Multifunktionswerkzeug...)

Sofern kein eigenes Tarp oder ein Biwaksack mitgebracht wird, muss im oder am Rucksack noch Platz für eine 3 x 4 m-Plane sein.

