

Ausrüstungsliste für Veranstaltungen mit Übernachtung

- witterungsangepasste „**Waldbekleidung**“, die schmutzig werden darf und auch strapaziert werden kann
- **Regenzeug** (Regenjacke, -Hose, Gummistiefel, Regenschirm...)
- **warme Bekleidung** (Im Sommer reicht ein dicker Pullover für kühle Nächte meist aus, im Frühling und Herbst sollten auch warme Mütze, Kuschelsocken und evtl. lange Unterwäsche mit.)
- **Kopfbedeckung** (z.B. Schirmmütze) und **Sonnenmilch**, evtl. Sonnenbrille
- wame **Schlafbekleidung**
- bei warmer Witterung **Badebekleidung** oder Sachen, die nass werden dürfen
- **feste Schuhe**
- ein Paar **Ersatzschuhe**
- **Hygieneset** (Zahnputzset, Shampoo, Handtuch, Bürste,...)
- mindestens einen **tiefen Teller** aus Metall- oder Kunststoff (man sollte Suppe daraus essen können!)
- **Becher** oder **Tasse** aus Metall oder Kunststoff
- **Essbesteck** - auf jeden Fall einen großen *Löffel*
- ein **Taschenmesser** oder **feststehendes Messer**
- **Taschenlampe** und evtl. **Ersatzbatterien**
- eine, in den kühleren Jahreszeiten besser zwei **Isomatte(n)** aus *Schaumstoff* (gibt es für 5,00 - 10,00 € im Trekking-/Campingladen). Möglichst nicht nur eine Luftmatratze - Sie sind generell kalt, und wenn dann noch die Luft rausgeht, liegt man auf dem harten, kalten Boden.)
- einen warmen **Schlafsack** oder zwei dünne Schlafsäcke
- mindestens eine, im Frühjahr und Herbst besser zwei warme **Woll- oder Fleecedecken**
- evtl. **Kopfkissen**
- gegebenenfalls eine **Sitzunterlage** (z. B. ein Stück alte Isomatte, eine alte Decke... - in der kälteren Jahreszeit unbedingt!)
- eine **Trinkflasche** (Kunststoffpfandflasche oder ähnliches, kein Glas!) oder eine unzerbrechliche **Thermoskanne**
- einen kleinen **Tagesrucksack, Tasche oder Beutel** (z. B. Jute-Tüte etc.) für längere Touren
- **Dinge des persönlichen Bedarfs** (z. B. Kuscheltier, Fotoapparat, Stifte, Schreibblock, Musikinstrument...)
- **Krankenversichertenkarte**
- **Medikamente**, die regelmäßig eingenommen werden oder bei Bedarf gegeben werden dürfen (z.B. Insektenstich-Salbe, Desinfektionsmittel, Kopfschmerztabletten, Kreislauftropfen u.ä.). *Siehe Beiblatt zur medizinischen Information!*

