

## Ausrüstungsliste für Wildniskurse

- witterungsgemäße, **strapazierfähige Kleidung** (am besten alt und/oder unempfindlich – das Lagerfeuer schlägt Funken und brennt so evtl. Löcher in die neue Goretex-Jacke)
- **Regenzeug** (Regenjacke, -Hose, Gummistiefel, Regenschirm...)
- warme **Schlafbekleidung**
- **feste Schuhe**
- **Hygieneset**
- bei sonnigem Wetter: **Sonnenschutz** (Sonnenschutzcreme, Kopfbedeckung...)
- mindestens einen **tiefen Teller**
- **Becher** oder **Tasse**
- **Essbesteck** - auf jeden Fall einen großen *Löffel*
- ein **Taschenmesser** oder feststehendes Messer
- **Taschenlampe** und evtl. **Ersatzbatterien**
- eine oder zwei **Isomatten** aus *Schaumstoff* (gibt es für 5,00 - 10,00 EUR 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, besser zwei warme **Woll- oder Fleecedecken** (lieber eine mehr mitnehmen, als nachts zu frieren)
- evtl. **Kopfkissen**
- eine **Sitzunterlage** (z. B. ein Stück alte Isomatte, eine alte Decke...)
- **Dinge des persönlichen Bedarfs**
- zwei **Stofftaschen** (z.B. Pfandeinkaufstaschen) zum Sammeln von Waldmaterial
- **Tagesrucksack**
- **Trinkflasche**
- **Schreibzeug** (für alle, die sich Notizen machen möchten)
- außerdem können sich als nützlich oder erfreulich erweisen: **Schnur** (am besten aus Naturmaterial), kleineres **Werkzeug** (z. B. Handsäge, Beil, Klappspaten...), **Pflanzenbestimmungsbücher**, ... und alles andere, was das Herz begehrt!

