Natur- und Selbsterfahrungsseminar auf einer Berghütte

Ausrüstungsliste

Bekleidung je nach Witterung

- 2 Wandersocken
- Funktionsunterwäsche + Wechselleiberl
- Handschuhe + Haube
- Jacke, wind- und wasserdicht
- Primaloft- oder Fleecejacke
- Wanderhose + Regenüberhose

Technische Ausrüstung

- leichte Bergschuhe mit Profilsohle (Kategorie A/B)
- Rucksack ca. 25 – 30 L
- Teleskopstöcke (nach Bedarf)

Allgemeine Ausrüstung

- Bargeld
- Erste Hilfe mit Leukotape
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide)
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) + Teesäckchen
- Messer
- Mobiltelefon aufgeladen
- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lippstick + Kapperl
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Toilettenartikel im Kleinstformat
- Trinkflasche oder Thermosflasche
- Zweimann-Biwaksack

Optionale Ausrüstung

- Bussole + Höhenmesser + GPS
- entsprechende topographische Karte (z.B. AV-Karte, ÖK)
- Fernglas
- Gamaschen
- Kamera
- Kompaktes Pflanzen oder Tierbestimmungsbuch o.ä.
- Ladegerät
- Persönliche Medikamente
- Regenschirm
- Sitzunterlage

Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!

Freiluftleben OG
Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | info@freiluftleben.at | +43 664 64 664 23
Raiffeisenbank Gunskirchen-Umweltcenter, IBAN: AT97 3412 9000 0893 3905 | BIC: RZOOAT2L129