

## **Ausrüstungsliste Biwaktour „Into the Wild“**

### Allgemein

- Lust auf Bewegung
- Bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle (mind. 30 Liter, wenn vorhanden 40 Liter)
- Bruchfeste Trinkflasche (mind. 1 Liter, besser 1.5 Liter)
- Brotzeitdose
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Cap
- Waschzeug und Handtuch
- Taschen- oder Stirnlampe
- Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass
- Taschengeld für private Einkäufe

### Bekleidung

- Bekleidung für warmes und kaltes Wetter
- Strapazierfähige Berghose (keine Jeans)
- Jacke mit Kapuze (wind- und wasserdicht)
- Regenüberhose (wind- und wasserdicht)
- Feste Berg- oder Trekkingschuhe mit Profilsohle (mindestens knöchelhoch)
- Fleecejacke
- Ausreichend Wechselwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Hütten- bzw. Hausschuhe
- Badebekleidung

### Biwakausrüstung

- Biwaksack (wenn vorhanden)
- Schlafsack (wenn vorhanden)
- Inlett für Schlafsack (wenn vorhanden)
- Isomatte (wenn vorhanden)
- Essgeschirr und Besteck
- Taschenmesser
- Wasserfester Packsack oder stabile Müllbeutel
- Feuerzeug

→ Bitte packe platzsparend und leicht, du musst dein Gepäck selbst tragen 😊