

## Ausrüstungsliste Biwakweitwanderung

### Allgemein

- Lust auf Bewegung
- Bergtauglicher Tagesrucksack mit Regenhülle (ca. 50 Liter)
- Bruchfeste Trinkflasche und/oder Thermoskanne (mind. 1 Liter)
- Brotzeitdose
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. -cap
- Handtuch
- Waschzeug
- Taschen- oder Stirnlampe
- Erste-Hilfe-Material, evtl. Blasenpflaster
- Mückenschutz
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass
- Taschengeld für private Einkäufe (Lunchpakete sind nicht im Kurs inbegriffen)

### Bekleidung

- Bekleidung für warmes und kaltes Wetter
- Strapazierfähige Berghose (keine Jeans)
- Regenjacke 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

- Schlafsack (Komfortbereich mind. 2°, besser -2°)
- Isomatte
- Biwaksack
- Bruchfestes Trinkgefäß (1 – 1,5 Liter)
- Essgeschirr und Besteck
- Taschenmesser
- Wasserfester Packsack oder stabile Müllbeutel
- Feuerzeug
- Wenn vorhanden, Gaskocher nach Absprache mit dem Ressort (2-3 insgesamt)