

Ausrüstungsliste für Veranstaltungen mit Übernachtung



Janette Volk

Natur- und Wildnispädagogin

Hansener Straße 16

29525 Uelzen - Hansen

T 0581 21154385

M 0172 6143994

info@federundkraut.de

www.federundkraut.de

- ☐ dem Wetter angepasste **Kleidung**, die schmutzig werden darf und strapaziert werden kann
- ☐ **Regenzeug** (Regenjacke, -Hose, Gummistiefel)
- ☐ **Wechselwäsche** (falls mal etwas nass wird)
- ☐ **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)
- ☐ warme **Schlafbekleidung** (z.B. Skiunterwäsche oder lange Unterhose und Langarmshirt)
- ☐ **feste Schuhe** (bei heißem Wetter sind auch robuste, waldtaugliche Sandalen praktisch)
- ☐ ein Paar **Ersatzschuhe** (falls das erste paar Nachts nass wird)
- ☐ **Sonnenschutz** (Kopfbedeckung, **Sonnenmilch**, evtl. Sonnenbrille)
- ☐ je nach Witterung empfiehlt sich ein **Zecken- bzw. Mückenschutzspray** (Zecken mögen es feucht und warm)
- ☐ **Hygieneset** (Zahnputzset, Shampoo, Handtuch, Bürste,...)
- ☐ **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. kleines **Kopfkissen**
- ☐ mindestens einen **tiefen Teller oder eine Schüssel** aus Metall- oder Kunststoff
- ☐ **Becher** oder **Tasse** aus Metall- oder Kunststoff
- ☐ **Essbesteck** - auf jeden Fall einen großen *Löffel*
- ☐ ein **Taschenmesser** oder feststehendes Messer (bitte auf feststellbare Klinge achten)
- ☐ gegebenenfalls eine **Sitzunterlage** (z.B. ein Stück alte Isomatte, eine alte Decke...)
- ☐ eine **Trinkflasche** (wenn Glas, dann bitte mit Ummantelung!) oder eine unzerbrechliche Thermoskanne

- ☐ eventuell einen **Snack** für alle Hungrigen, die nicht bis zum Essen „durchhalten“
- ☐ einen kleinen **Tagesrucksack**, Tasche oder Beutel (z. B. Jute-Tasche etc.) für längere Touren
- ☐ **Tasche** oder **Beutel** (z. B. Jute-Tasche etc.) zum Sammeln von Waldmaterial
- ☐ eine oder mehrere **Plastiktüten** in der nachts Schuhe und Kleidung vor Feuchtigkeit geschützt werden
- ☐ **Dinge des persönlichen Bedarfs** (z. B. Kuscheltier, Fotoapparat, Stifte, Schreibblock...)
- ☐ **Medikamente**, die regelmäßig eingenommen werden oder bei Bedarf gegeben werden dürfen (z.B. Insektenstich-Salbe, Desinfektionsmittel, Kopfschmerztabletten, Kreislauftropfen u.ä.). *Siehe Informationsbogen!*
- ☐ **Krankenversichertenkarte**
- ☐ den **Essensbeitrag** (die Höhe entnehmen sie bitte unserer Webseite oder der Bestätigungsmail)
- ☐ ausgefüllter und unterschriebener **Informationsbogen** (falls sie ihn noch nicht vorab per Mail gesendet haben und die Veranstaltung ohne Eltern stattfindet)