



OUTWARD BOUND
GERMANY

Ausrüstungsliste Baad - Tour

* Dreiteilige Bettwäsche kann gegen eine Gebühr von 6 Euro ausgeliehen werden. Handtücher sind nicht ausleihbar!

** Es besteht die Möglichkeit, dem Programminhalt entsprechend, Bergschuhe in der Kategorie B/C, Rucksack (45l – 60l), Schlafsack, Isomatte (Biwak Material) kostenlos auszuleihen.

Wir empfehlen vorhandenes, eigenes Material mitzubringen, denn erfahrungsgemäß entspricht das eigene Material den persönlichen Bedürfnissen am besten. – „Kein Schuh passt besser als der eigene....“.

| Deine Ausrüstung: | Eingepackt |
|--|----------------------------|
| Dreiteilige Bettwäsche | * |
| Rucksack (ca. 45l) Bei Mehrtagestour oder Biwakprogramm ca. 60l | ** |
| Bergschuhe Kategorie B/C! (Bitte Kategorie überprüfen, Schuhe mit zu weicher Sohle können nicht verwendet werden. Im Zweifel lieber bei uns ausleihen statt kaufen!) | ** |
| Handtuch | |
| Tagesrucksack | |
| Regenjacke und/oder Anorak (wasserabweisend) | |
| Kurze und lange Hose (schnell trocknend) | |
| Badehose / -anzug / Bikini | |
| Evtl. Regenhose | |
| Warmer Pullover (am besten Fleece) | |
| T-Shirts, Hemden | |
| Mütze und Handschuhe (auch im Hochsommer!) | |
| Warme Unterwäsche (z.B. Skiunterwäsche) | |
| Leichte Schuhe für drinnen (Hausschuhe) | |
| 2x hohe Wandersocken (müssen über den Knöchel gehen) | |
| Sonnenbrille, -cappy, -creme !! | |
| Trinkflasche mind. 1 Liter (Plastik, Metall... - Kein Glas!) | |
| 1-2 Brotdosen (sind für das Mittagessen wichtig: eine Dose für Brot, eine Dose für Gemüse/Obst) | |
| Kamera (Handys sind im Kurs nicht verwendbar) | |
| Taschenlampe/Stirnlampe | |
| Regenschirm | |
| Ersatzbrille/Kontaktlinsen | |
| Krankenversicherungskarte und Personalausweis | |
| Notwendige persönliche Medikamente | |
| Blasenpflaster | |
| Armbanduhr / Wecker | |
| Schreibzeug, Spiele, Musikinstrumente | Kannst Du gerne mitbringen |

Viel Spaß beim Packen! Wir freuen uns auf Dich! Dein Outward Bound – Team!