



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 <b>Kategorie B/C!</b> (Bitte Kategorie überprüfen, Schuhe mit zu weicher Sohle können nicht verwendet werden. Im Zweifel lieber bei uns ausleihen statt kaufen!)	**
Handtuch/ Treckinghandtuch	
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 <b>mind. 1 Liter (Plastik, Metall... - Kein Glas!)</b>	
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!**