

Ausrüstung:

**Rucksack:** Ideal ist ein Rucksack mit 70l Volumen. Da hat es auch noch Platz für Gruppenmaterial und Essen.

**Schlafsack:** Ein warmer Schlafsack zahlt sich aus. Ideale Temperaturangaben Komfort mindestens minus 5 Grad. (An warmen Tagen reicht auch ein leichter Schlafsack).

**Liegematte:** Luftgefüllte Matten sind angenehm und isolieren gut. Schaumstoffmatten reichen im Sommer und für junge Knochen. Alumatten sind nicht empfehlenswert.

**Taschenlampe:** Immer mit dabei und auch Ersatzbatterien sind empfehlenswert.

**Feuerzeug:** am Besten Feuerzeug und Streichhölzer sowie eine Kerze. Wenn's nur noch nass ist, vermag eine Kerze ein Feuer zu entfachen.

**Taschenmesser:** kannst du immer brauchen.

**Essgeschirr:** Email ist gut zum reinigen und sieht schön aus. Blech ist praktisch aber scheppert. Chromstahl edel aber schwer. Plastik wird schnell hässlich aber sonst ganz praktisch.

**Trinkflasche:** Die Sigg-Flasche hat sich seit Jahrzehnten bewährt. Sie kann in kalten Nächten auch als Wärmeflasche dienen.

**Kleidung:** Robust aber leicht und schnell trocknend. Mischgewebe eignet sich gut.

**Regenschutz:** Jacke und Hose aus atmungsaktivem Material.

**Schuhe:** Trekkingschuhe sind ausreichend.

**Plane:** Wir schlafen unter der Plane. Diese sowie die nötigen Schnüre erhältst du von mir.

**Hygiene:** Halbe WC-Rolle und was du sonst noch brauchst.

*Vielleicht gibt es auch Freunde oder Bekannte die dir mit Material aushelfen können bevor du grosse Investitionen tätigtst.*