



Kurs: Notsituationen überleben und bewältigen

Die unten aufgeführte Liste beinhaltet **die im Kurs getragene Kleidung**. Die Angaben sind gesamthaft, das heisst zum Bsp: 2 Paar Socken auf der Liste = 1 Paar wird getragen, eines ist als Ersatz gedacht. Die gesamte Zusatzausrüstung wird für den Kurs zur Verfügung gestellt. Somit nur das aufgelistete Material mitbringen.

Vor dem Kurs besteht die Möglichkeit, ein Satz Kleider in unserem Materialmagazin unter Verschluss zu deponieren. So stehen für Dich nach dem Kurs trockene und saubere Kleider für die Rückreise bereit.

Materialliste TeilnehmerIn	
V1	
Für die Füsse:	
2 Paar Socken	<i>Am besten Treckingsocken / Von Vorteil aus Wolle</i>
Bergschuhe/Treckingschuhe	<i>Schuhe vor dem Kurs impregnieren! zB mit NIKIWAX</i>
Für den Oberkörper:	
1 Unterleibchen	<i>Keine Baumwolle! Kunstfaser oder Wolle</i>
1 Unterleibchen Langarm	<i>Keine Baumwolle! Kunstfaser oder Wolle</i>
1 Faserpelz	<i>Softshell oder ähnliches</i>
1 Jacke	<i>Mit möglichst vielen und grossen Taschen. Wird stark beansprucht zB Holzfällerhemd aus Landi oder alter CH-Tarnanzugjacke oder alte Barbour Wachsjacke oder ähnliches</i>
Für die Beine:	
1 Unterhosen	<i>Keine Baumwolle! Kunstfaser oder Wolle</i>
1 Lange Unterhosen	<i>Auch Jogginghosen geeignet</i>
1 Lange Hosen	<i>Von Vorteil mit seitlichen Cargo-Taschen</i>
1 Paar Gamaschen	
Für die Hände	
Lederhandschuhe	<i>Militär-Lederhandschuhe / Gartenhandschuhe aus Leder (werden stark beansprucht)</i>
Kopfbedeckung	
Sturmhaube	<i>Aus Faserpelz / Wolle</i>
Halstuch	<i>Am besten Shemag/Palestinenserschal 1x1m oder Vierecktuch aus Sanitätsmaterial</i>
Hygiene/Wasser	
Zahnbürste und Paste	
Sonnenbrille	
Sonnencreme	
Lippenpomadenstift	
Persönliche Utensilien&Verschiedenes	
Taschenmesser	<i>Mit Klinge, die arretiert werden kann zB von VICTORINOX oder WENGER. Keine Hauptklinge mit Wellenschliff!</i>
Notizbuch + Bleistift / wasserfeste Filzschreiber	<i>Notizbuch und Schreibzeug wasserdicht verpacken</i>
Taschenlampe	<i>von Vorteil Stirnlampe mit Ersatzbatterien</i>
Uhr / Handy	<i>mit Wecker</i>



Beispiele für Bekleidung und Ausrüstung:

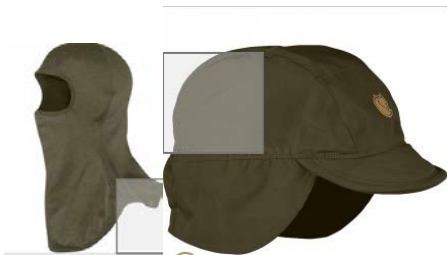
Jacke:



Hosen:



Kappe/Sturmhaube



Gamaschen

