

Ausrüstungsliste Lagerwoche mit Biwak

Füsse:

- 3 Paar Woll- oder Kunstfasersocken
- **Berg-** oder Wanderschuhe, gut imprägniert
- ev. zusätzlich Moonboots
- Gamaschen

Beine:

- Unterhosen aus Baumwolle (theoretisch das einzige Baumwollstück)
- lange Unterhosen ev. aus Polypropylen oder Wolle
- lange Hosen oder Faserpelzhosen
- Windhosen (Nylon, muss nicht Wasserdicht sein)

Hände:

- Unbedingt 2 Paar Handschuhe (Reserve) Woll- oder Fasifäustlinge und Woll- oder Fasifingerhandschuhe
- ev. Überzug Fäustlinge oder „wasserdichte“ Handschuhe

Oberkörper:

- 2 Unterhemden kurz (T-Shirt)
- langärmliges Unterhemd (ev. Polypro. od. Wolle)
- 2 Pullover (ev. Faserpelz od. Wolle)
- Windjacke (Nylon, als Windbrecher)
- Halstuch

Kopf:

- 1 Wollkappe
- Sonnenhut
- ev. Kopfstrumpf od. Roger Staub-Kappe

Schlafen:

- Schlafsack für 0° Celsius
- Schlafunterlage (geschlossenzellige Matte z.B. "Karrimat" od. Therma-Rest, volle Länge)
Alufolien nützen nichts !!!
- ev. zweite alte Matte zum darauf Knien, Sitzen, Bauen
- ev. Biwaksack

Haus:

- Haus- oder Turnschuhe
- Trainer
- Abtrockentuch
- kleines Spiel, Buch

verschiedenes Material:

- Rucksack mind.60 Liter
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Pomadenstift
- Essgeschirr (Becher, Teller (kein Blechnapf), Löffel)
- **Thermosflasche** (mind. 1 Liter)
- Kerzen
- Feuerzeug
- Schnur (schwarz ist im Schnee besser als weiss)
- alte Zeitung in Plastiksack (zum draufsitzen)
- Toilettenartikel
- Taschenlampe
- Kompass, wenn vorhanden Höhenmesser, GPS
- **Schneeschuhe (wir unternehmen eine längere Schneeschuhtour!)**
- Skistöcke
- kleine Taschenapotheke
- Lunch für Mittwoch-Abend (es gibt einen Dessert im Haus)
- Schreibzeug
- Broschüren «Winterlager» + «Ausrüstung»
- J+S-Leiterausweis
- wer hat: Kocher (Benzin, Sprit, Gas, etc.) mit kleiner Pfanne, Treibstoff
- wenn vorhanden gute Lawinenschaufel

Folgende Gegenstände könnten wir dir zur Miete vermitteln:

- Schlafsack
- Mätteli
- Schneeschuhe

Bei Fragen zur Ausrüstung, wende dich an die Kursleitung!

