

**Kompletter Rucksack für jeden Einzelnen
Einen Teil davon trägt man beim Start am Körper!!**

Outfit: Schichtenkonzept:

Lange Cargo Hose, Kurze Hose (oder Abziphose)
Leichte Turnhose
3T-shirts,
1 festes Hemd,
Pulli
Kapuzen-Jacke,
Wasserfeste Regenjacke (Poncho),
gute Schuhe (zB Waldviertler)
Hauberl, Kappe
Kopftuch
3 Paar Wandersocken

Weiteres:

kleine Jausendosen als Behälter für Kleinteile
Plastiksack (Müllsackgröße)
Schüssel (essen/trinken),
Löffel
Multi funktionales Schweizer Messer
Klopapier
Tagebuch, !
Geldbörse !
e-Card, !
Reisepass oder Personalausweis
VOLLMACHT Unterscriben
Garn, Nadel
Stoffsackerl,
Zahnbürste, Aijona Zahnputzkonzentrat
Kleines Fläschchen Duschgel

€ 15 Essensbeitrag
€ 35 Reserve für Notnächtigung

Schlafen:

Isomatte, Schlafsack,
3x4 Meter Plane, für je drei Mann
Schnüre

Erste Hilfe:

Desinfektionsspray,
Blasenpflaster,
Leukoplast,
Verband,
Sterile Wundauflage
Schere,
Wund- und Heilsalbe,
Schmerzmittel,
Kühlspray
Kohletabletten
Brandsalbe

Feuer

Anzünder
3 Feuerzeuge
5 Christbaumkerzen

Jürgen

Wanderkarten,
Unterlagen,
Namenslisten etc.
Handy und Ladekabel

Essen für 10 Mann:

Frühstück

1 Kilo Müsli,
2 Rollen Doppelkekse
Tee, Zucker

Mittags-Jause

2 Kilo Brot,
250 gr Butter
300 Gramm Käse,
1 Salami
2 Gurken
5 Paprika

1 Abendessen:

2 kg Spaghetti,
2 Paprika,
1 Zucchini,
1 Stange Porree
5 Debreziner

Basics:

Knoblauch,
Salz,
Paprikapulver,
Masala Pulver,
Tomatenmark,
Cocosfett,
Suppenpulver
Tee,

Equipment:

Topf,
Pfanne,
Schneidebrett,
Teekessel
Schüssel