



Dieses Merkblatt ist bis auf wenige Ausnahmen nur ein Vorschlag. Jeder Teilnehmer kann sein persönliches Equipment natürlich frei zusammenstellen und seinen Bedürfnissen anpassen.

Die mit dem * gekennzeichneten Punkte sind Pflicht!

Es dürfen keine verbotenen Gegenstände mitgeführt werden, bitte hier das Waffengesetz beachten!

a) Bekleidung

Kopfbedeckung wärmend*

Schal

Sturmmaske

Handschuhe (empfohlen Leder oder Kunstleder)*

Outdoorjacke

Regenjacke und Regenhose*

strapazierfähige Outdoorhose*

dicker Pullover

dicke Wollsocken und Ersatzsocken

eingelaufene Wander- oder Trekkingschuhe*

Turnschuhe/ Freizeitschuhe

Unterwäsche und Wechselunterwäsche

fester Gürtel*

b) Equipment

Rucksack* (Empfohlen von mir: für Männer

[Bergans Power Frame 130 Liter](#))

Für Frauen ist ein Rucksack mit max. 85 Litern zu empfehlen.

Handtuch

Hygieneartikel/ Zecken- & Moskitospray

Taschenmesser*

Taschenlampe*

Messer feststehende Klinge

Kocher* (Empfohlen von mir: [Primus OmniFuel inkl. Flasche](#))

Wasserfilter (Empfohlen von mir: MSR Guardian

Wasserflasche*

Multifunktionstool

Schlafsack* (Empfohlen ist ein Wintertauglicher Schlafsack)

Poncho

Zelt*(Empfohlen von mir: [Hilleberg Nallo 2](#) GT)

Isomatte*

Feueranzünder (Feuerzeug, Feuerstahl etc.)

Handsäge

Fertignahrung (Trekkingfood) zum Testen

c) Sonstiges

Krankenkassenkarte

Personalausweis

Kugelschreiber

Notizblock

**Das Gepäck sollte aus eigenem Interesse
nicht schwerer als 30kg sein!**

Mobiltelefon:

Mobiltelefone sind während dem Kurs abzuschalten. Es kann natürlich auch eine Ausnahmeregelung getroffen werden, falls Du unbedingt erreichbar sein müsstest. Dies darf den Kursablauf jedoch keinesfalls stören!

Gesundheitsvorsorge:

Trage zu Deiner eigenen Sicherheit nur lange Hosen, um das Risiko eines Zeckenstiches zu mindern.

Verpflegung:

Das Mitbringen von eigener Verpflegung, Süßigkeiten und Getränken ist gestattet. Verpflegung wird jedoch gestellt.

Foto,- Video und Tonaufnahmen:

Nach Absprache.

Jegliche empfohlene Artikel sind bei www.outdoorfeeling.ch erhältlich!

Meine Kunden haben 10% auf fast alle Produkte die es in diesem Shop gibt.

Last euch per Mail oder Tel. registrieren und vermerkt dass Ihr von SWISS-SURVIVAL-TRAINING kommt.

(Bei Fragen einfach mich anrufen)