

Materialliste:

- Schlafsack
- Unterlegmatte (Isomatte, Sportmatte oder Hängematte)
- Feste bequeme Schuhe mit gutem Profil, **Reserveschuhe**
- Regenjacke !!! – wenn vorhanden Regenhose
- Kleidung und Schuhe die schmutzig werden dürfen
- Warme Kleidung für den Abend (Flies hat sich bewährt)
 - Haube und Schal (Für die Nacht, über den Kopf verliert der Körper am meisten Wärme.)
- Handtuch
- Trinkflasche (Trinkwasser für die ersten 6 Stunden)
- Essgeschirr – Schüssel, Besteck, Häferl (**KEIN EINMALPLASTIK**)
- Sitzpolster
- Taschenmesser oder Klappmesser von Vorteil
- Stirnlampe oder Taschenlampe
- Kleines Erste Hilfe Set
- Für Allergiker (Medikamente, wenn nötig)
- Alles was du zum Wohlfühlen in der Natur brauchst

Am besten alles in einen **Rucksack** packen, da wir auch zu Fuß unterwegs sein werden. Reisetaschen sind nicht empfehlenswert!

Im **Rucksack sollte noch Platz frei** sein für Gruppenmaterialien (Seile, Tarps, Planen, Kochgeschirr etc.)

Herzliche Grüße euer Freinatur – Team

Thomas, Wolfgang, Elisabeth und Steffi

