

## Ausrüstungsliste

Bitte bringt Folgendes zum Camp mit:

- Zelt (regendicht)
- Schlafsack (bitte nicht zu dünn, die Nächte können kühl sein)
- Fleecedecke
- Kissen
- Isomatte (günstig zu erwerben)
- dem Wetter entsprechende Kleidung
- ein Paar Schuhe als Ersatz
- Trinkflasche
- Taschenlampe
- Hygieneartikel (Zahnbürste, Zahnpasta, Handtuch)
- Handtuch
- Sonnencreme
- Kopfbedeckung
- Krankenversichertenkarte
- Essgeschirr (Messer, Gabel, Löffel, Schale, tiefer Teller, Tasse), bitte kein Einweggeschirr
- Taschenmesser mit feststehender Klinge
- kleiner Rucksack für Touren
- Schreibblock, Stift
- Für die Yoga-Stunden, falls gewünscht:

bequeme Kleidung, in der Bewegungen leicht möglich sind

