

Checkliste Visionquest

Kleidung

Unterwäsche

T-Shirts

Socken/Strümpfe

Fleecejacke

Regenjacke (richtig Wasserdicht)

Regenhose (richtig Wasserdicht)

Hut oder Cap

Berg-/Tourenhose (ev.)

Trekkingschuhe, Bergschuhe (evtl. 1 paar Ersatz Schnürsenkel)

Kleinzeug

Sonnenbrille

Feuerzeug

Stirnlampe/Taschenlampe Ersatzbatterien Taschenmesser

Medikamente

Rucksack-Apotheke

Persönliche Medikamente

Blasenpflaster Schnellverband

Lebensmittel

Trinkflasche mindestens 1,5 l

Hygiene & Körperpflege (Vorschlag)

Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Sonnenschutzmittel,

Lippenpflegemittel, Hautcreme, Klopapier

Camping

Plane

Schnur zum Plane Festbinden oder Wäsche aufhängen

Isomatte

Schlafsack bis Gefrierpunkt

großer Rucksack und ev. Daybag

Persönliches

Kraftgegenstände

Instrumente

Tagebuch

Schreibzeug

nach Absprache Handy – falls erwünscht