



**CHANGE  
IN NATURE**

Systemische Erlebnispädagogik  
und Coaching



**CHANGE  
IN NATURE**

Systemische Erlebnispädagogik  
und Coaching

## Persönliche Ausrüstung fürs Draußen Sein

- **Rucksack inkl. Regenhülle (mind. 60 Liter)**
- **Wanderstöcke**
- **Allwetter-Outdoor-Bekleidung (Nässe, Kälte, Wind, Hitze)**
- **Wechselkleidung (Achtung auf das Gewicht!!!)**
- **Mütze, Handschuhe**
- **Gute, feste Bergschuhe**
- **Sandalen**
- **Schlafsachen für Outdoor**
  - ✓ *Schlafsack (Achtung auf Komfortbereich)*
  - ✓ *Aufblasbare Unterlegmatte*
  - ✓ *Tarp und Reepschnüre*
- **Sitzunterlage**
- **Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)**
- **Kochutensilien**
- **Wassersack**
- **Verpflegung und Getränke**
- **Essgeschirr, Besteck**
- **Thermoskanne, Trinkbehälter**
- **Feuerzeug, Streichhölzer und Kerze**
- **Sonnenschutz (Brille, Sonnencreme, Kopfbedeckung)**
- **Toilettensachen (inkl. WC Papier)**
- **Persönliche Reiseapotheke, Erste Hilfe Kit**
- **Kompass und Karte, GPS**
- **Handy, Bargeld, ÖAV Ausweis**

### Prinzipiell gilt:

- **Achtung auf das Gewicht**
- **Nur das Wichtigste mitnehmen (jedes Gramm zählt)**
- **Kleinformat ist besser als XXL-Format**
- **Alles wasserdicht verpacken**