



**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. Wir führen freiwillig zu Deiner eigenen Sicherheit in regelmäßigen Abständen eine gegenseitige Überprüfung nach Zecken durch. Ich empfehle außerdem einen Tetanus-Impfschutz und eine Zeckenimpfung. (Ist jedoch keine Pflicht)

**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](http://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 )