

Ausrüstungsliste Outdoor-Training / Outdoor-Event

SOMMER

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Sie werden an einer Outdoorveranstaltung teilnehmen, bei der Sie mehrere Stunden draußen in der Natur sein werden. Bitte denken Sie dementsprechend an taugliche Kleidung, die sowohl für schlechtes Wetter wie auch für nicht so sommerliche Temperaturen geeignet ist.

Wir empfehlen Ihnen folgende Ausrüstungsgegenstände:

- 1 Paar knöchelhohe Wander- oder Trekkingschuhe (Profilsohle), wenn möglich wasserdicht
- 1 lange Freizeithose für draußen, wenn möglich wasserabweisend (ideal sind Zip-off-Hosen)
- 1 warmer Pullover (idealerweise Fleece)
- 1 Anorak bzw. wetterfeste Jacke
- T-Shirts zum Wechseln, evtl. Funktionsunterwäsche
- Evtl. zusätzliche Kleidung für den Abend
- Tagesrucksack mit Marschgetränken (Verpflegung wird gestellt, sofern nicht anders vereinbart)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme (mind. Faktor 20)
- Haargummi

Denken Sie darüber hinaus bitte auch an sonstige individuelle Gegenstände (z. B. Medikamente), die Sie für den Zeitraum benötigen.

Wir freuen uns auf eine interessante und schöne Veranstaltung mit Ihnen!

Markus Ried & das Team von CONOUT