

Ausrüstungsliste Outdoor-Training / Outdoor-Event

WINTER

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 tiefe Temperaturen geeignet ist.

Wir empfehlen Ihnen folgende Ausrüstungsgegenstände:

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

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

Die Kleidung sollte so gewählt werden, dass sie auch ohne Bewegung wärmt und bei Bewegung nicht zu sehr zum Schwitzen führt. Bestens geeignet ist hierfür das „Zwiebelprinzip“, d.h. mehrere Lagen, die je nach Temperaturempfinden aus- oder angezogen werden können.

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

Markus Ried & das Team von CONOUT