

Liste der notwendigen Ausrüstung

Damit Ihre Teilnahme am Projekt nicht getrübt wird, empfehlen wir, sich mit dieser Liste vertraut zu machen.

Liste der benötigten Ausrüstung. Fehlt diese, kann Ihre Teilnahme am Projekt in Frage gestellt sein.



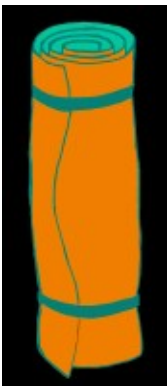
Rucksack

Falls Sie gewohnt sind, mit einem Rollkoffer zu reisen, müssen Sie ihre Gewohnheit umstellen.

Die Teilnahme an den Projekten ist nicht möglich ohne einen Rucksack.

Das benötigte Rucksackvolumen beträgt 70 bis 90 Litern.

Ein kleiner Tagesrucksack (10 – 20 L) oder umhängbarer Stoffsack kann von Nutzen sein, um eine Trinkflasche und andere, kleine Dinge zu tragen.



Matte

Matten aus geschäumten Polymeren mit wärmedämmenden Eigenschaften. In Sibirien ist die Matte eine notwendige Sache.



Schlafsack

Kaufen Sie einen Schlafsack mit einem modernen synthetischen Füllstoff. Empfohlener Temperaturbereich: Komfort: 0 Grad Celsius – Extrem: minus 8–10 Grad Celsius. Gewicht des Schlafsacks zwischen 1 und 1.5 Kilogramm



Schuhe:

Hauptschuhwerk – Wanderschuhe

Ersatz – Turnschuhe, Sandalen

Eine wichtige Voraussetzung – die Schuhe sollten nicht völlig neu sein.

Gummistiefel sind obligatorisch für die Projekte „STAR Bala Tamura“ und „Im Dschungel von Khamar–Daban“ !!!



Persönliche Utensilien

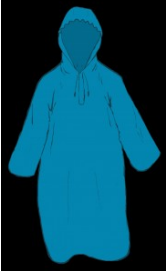
Becher

Löffel
Schüssel



Pflegeprodukte

Zahnbürste
Zahnpasta
Handtuch

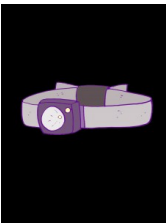


Regenjacke oder Regenmantel



warme Kleidung

Pullover
Kappe
Hose



Taschenlampe

Eine geeignete Lichtquelle macht es einfacher, sich im Zelt für die Nacht einzurichten. Besonders geeignet sind Stirnlampen, da sie die Hände frei haben.



Reiseapotheke

Nach Wahl.

Alle unsere Projekte sind mit einer vollständig ausgerüsteten Apotheke versehen.



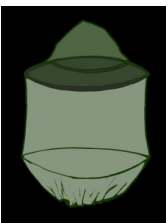
Reisenähzeug

Die Kleidung kann im Wald Risse bekommen.



Sonnenschutz

Creme
Brille
Kopfbedeckung



Moskitonetz (vielleicht nicht nötig, kann aber vor lästigen Mücken und Fliegen schützen)



biologisch abbaubare Seife

In allen unseren Projekten verwenden wir nur biologisch abbaubare Mittel! Es wäre schön, wenn Ihre Reinigungsmittel auch umweltfreundlich sind.

Einzelzelt

In allen Projekten werden Zelte zur Verfügung gestellt. Unsere Zelte sind Zweipersonen-Zelte. Die Anzahl der zur Verfügung gestellten Zelte hängt von der Anzahl Teilnehmer ab. Zum Beispiel bei 12 Teilnehmern werden 6 + 1 (für Lebensmittel) Zelte zur Verfügung gestellt. Wenn Sie es vorziehen, nicht das Zelt mit jemandem zu teilen, dann müssen Sie ihr eigenes Zelt mitbringen. Ein eigenes Zelt ist auch dann sinnvoll, wenn Sie grösser als 1.80m sind.

Powerbank – um Telefone oder andere elektronische Geräte aufzuladen.

Eine Flasche Wasser. Meist praktisch, damit sie tagsüber Trinkwasser mitnehmen können.

[Liste der Lebensmitteln und allgemeine Menüs auf Sommerprojekten](#)