



**PLAN-B - WILDNIS [ER]LEBEN**  
**DANIEL BAEUMLER**  
**INFO@PLAN-B-ERLEBNIS.DE**  
**+49 [0] 172 909 22 95**

Um diesen Kurs durchführen zu können und für alle Beteiligten so effektiv wie möglich zu machen, gibt es ein paar Regeln zu beachten und wichtige Informationen vorab.

# KURS-INFO

## VERPFLEGUNG

Das Mitbringen von Verpflegung oder Getränken ist nicht gestattet.

## HUNDE

Deinen Hund kannst du leider nicht zum Kurs mitbringen.

## VIDEO & TON

Video & Tonaufnahmen sind während des Kurses grundsätzlich untersagt. Fotos sind nach Absprache und nur mit dem Einverständnis abgelichteter Personen erlaubt.

## MEDIKAMENTE

Solltest du auf Medikamente angewiesen sein, bringe diese bitte zum Kurs mit und sage mir vorab Bescheid. Ebenso ist es ratsam mich über bekannte Unverträglichkeiten zu informieren. Ein erste Hilfe Kasten wird beim Kurs stets verfügbar sein; da eine Medikamentengabe von meiner Seite rein rechtlich jedoch nicht gestattet, ist kann es nicht schaden, wenn du ein kleines Täschchen mit Desinfektions- und Schmerzmittel von zuhause mitbringst.

## RAUCHEN

Während des Kurses wird es immer wieder Pausen geben in denen es möglich ist zu rauchen. Abhängig von der Jahreszeit und der herrschenden Waldbrandgefahr ist das Rauchen nur an bestimmten Plätzen erlaubt.

## NOTIZEN

Es gibt zu diesem Kurs kein Handout oder eine Zusammenfassung. Denk also an einen geeigneten Stift und ein Notizbuch und mach dir Notizen.

## GESUNDHEIT

Um an diesem Kurs teilnehmen zu können solltest du körperlich und geistig fit sein. Führe bitte deine Krankenkarte für Notfälle mit. Sollten relevante Vorerkrankungen vorliegen, informiere mich bitte vorab.

## ZECKEN

Trage während des Kurses zu deiner eigenen Sicherheit eine lange Hose. Das verringert das Zecken-Risiko enorm. Ebenso rate ich dazu, dich regelmäßig auf Zecken zu überprüfen. Eine FSME-Impfung ist keine Voraussetzung und bleibt jedem selbst überlassen.

## ZEIT

An diesem Wochenende haben wir ein strammes Programm. Daher ist es wichtig, dass wir pünktlich beginnen und die angesagten Pausenzeiten einhalten. Du wirst genug Zeit bekommen, deine persönlichen Dinge zu erledigen.

**Reise bitte pünktlich an. Wir warten maximal 15 Minuten ehe wir vom Treffpunkt aus ins Camp wandern und werden während des Kurses nicht zum Parkplatz zurückkehren und haben auch keine Möglichkeit dich vom Parkplatz abzuholen.**

**Beginn:**




**Freitag 16:00 Uhr am Treffpunkt**

**Ende:**

**Sonntag ca. 12:00 im Camp**






# CHECKLIST

## WICHTIG

-  **SCHLAFSACK**  
Der Witterung und deinem Wärmeempfinden angepasst.
-  **ISOMATTE**  
Eine etwas dickere Isomatte zum Schlafen auf dem Waldboden. Je nach Art der Isomatte ist eine Unterlage ratsam.
-  **MESSER**  
Ein scharfes [!!!] Messer mit feststehender und stabiler Klinge.
-  **HOSE**  
Eine robuste Hose mit langen Beinen, die am Lagerfeuer nicht in Flammen aufgeht und auch dreckig werden darf.
-  **JACKE/WESTE**  
Auch im Sommer wird es kühl sobald die Sonne weg oder noch nicht aufgegangen ist.

-  **REGENBEKLEIDUNG**  
Der Kurs findet bei jeder Witterung statt, eine regenfeste Jacke und eventuell eine Regenhose sind also ratsam, falls es regnen sollte.
-  **FESTES SCHUHWERK**  
Am besten Trekking [Halb-]Schuhe oder Wanderstiefel. Flip-Flops sind in Verbindung mit Brombeeren und im Umgang mit dem Klappspaten weniger ratsam.  
! Vorher nochmal imprägnieren.
-  **ERSATZSOCKEN**  
Für den Fall, dass es nasse Füße geben sollte sind ein paar zusätzliche Socken dringend anzuraten.
-  **TASCHENLAMPE**  
Im Camp wird es sehr schnell dunkel und wenn man nachts mal raus muss ist etwas Licht unabdingbar. Eine Kopflampe ist praktisch, da man hier beide Hände frei hat.  
! Akkus vorher laden.

## OPTIONAL

-  **WECHSEL [UNTER]WAESCHE**  
Zwar nicht überlebensnotwendig, aber doch ein Stück Komfort ist es sich frische Kleidung anzuziehen. Vor allem ratsam, für diejenigen, die mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen.
-  **HANDSCHUHE**  
Sind manchmal ganz praktisch und schützen gegen Dreck, Dornen, Kälte und Hitze.
-  **MUETZE**  
In Notsituationen gilt es zwar einen kühlen Kopf zu bewahren, aber übertreiben muss man es ja auch nicht.
-  **SCHREIBZEUG**  
Wer sich Notizen machen möchte, sollte Papier und Stift dabei haben.
-  **KULTURBEUTEL**  
Zahnbürste und Deo sind auch nicht überlebensnotwendig aber für den Nachbarn am Lagerfeuer ganz angenehm. Mehr braucht es aber nicht, denn zum Duschen habt ihr im Camp keine Möglichkeit.

## KAUFEMPFEHLUNG

-  [Mora Companion](#)
-  [PETZL Tikka Stirnlampe](#)
-  [LCP Sports Selbstaufblasende Luftmatratze](#)
-  [BIFY aufblasbare Isomatte](#) +  [Nässeschutzplane Elefantenhaut](#)
-  [3-Jahreszeiten Schlafsack Carinthia Defence 4](#)

