

Ausrüstungsliste für die Shamanic-Vision-Quest

Zelt

Elefantenhaut (Wasserdichte Unterlegplane)

Tarp (Plane zum Überspannen des Zelt)

Trekking Matratze

Schlafsack

Wasserdichter Duffel-Bag - oder anders das Gepäck wasserdicht verpacken.

Wanderrucksack - für die Quest (Für Zelt, Schlafsack, Kleidung)

Allzweckseil 4 - 6 mm - als Wäscheleine, zusätzl. Abspannung am Zelt

Outdoor - Tasse, Teller, Schüssel oder Napf, Besteck, Taschenmesser

Kleiner Campingkocher um auf der Quest Wasser warm zu machen.

Alu - Trinkflasche

2 Trekkinghosen

1 Jogginghose (zum Schlafen)

1 Shorts und Badesachen

Regenjacke und Hose

1 Fleecejacke

1 Pullover

1 Hemd oder Bluse

1 langärmeliges T-Shirt

1 lange Unterwäsche

3 T-Shirts

3 Socken

3 Unterhose

3 Wandersocken

Mütze

Halstuch

Moskito-Kopfnetz

Empfohlen wird Merinowolle oder Funktionskleidung (meist aus Polyamid o.ä.)

Hohe Wanderschuhe

Gummistiefel

Sport-Sandalen

Handtuch, Waschlappen

Outdoor Shampoo (biol. Abbaubar)

Zahnbürste

Gesichtscreme

Sonnencreme
Mückenschutz (Antibrumm)
Wundsalbe
Pflaster

Für die Quest:

Glaubersalz (Abführmittel) und Tee´s

Schreibheft als Tagebuch und Stifte
Grillanzünder
Feuerzeuge
Minisäge für Feuerholz