

## **Grundausrüstung:**

- o Rucksack (möglichst groß)
- o Schlafsack
- o Isomatte
- o feste Bergschuhe, Sandalen (keine Flipflops)

## **Brustbeutel:**

- o Impfpass (Kopie)
- o Krankenkassenkarte
- o Adresse der Eltern
- o Personalausweiß

## **Kleider (Das ist ein Anhaltspunkt für 1 Woche Lager)**

- o Kluft (zu Fahrt gleich anziehen)
- o Halstuch
- o 6 x Unterwäsche
- o 6 x Socken (Wandersocken)
- o 4 x T-Shirt
- o 2 x lange Hose
- o 3 x kurze Hosen (bzw. davon 1 Zipphose)
- o 1 x Regenjacke/Regenhose
- o 2 x Pullover / Fleece
- o 1 x Sonnenschutz (Mütze, Kopftuch)
- o 1 x Badehose oder Badeanzug
- o 2 x Handtuch (groß und klein)
- o 1 x Schmutzwäschebeutel (kein Plastik!)

Inbegriffen sind Kleider zum gleich anziehen

## **Waschbeutel:**

- o Zahnbürste/ biologisch abbaubare Zahnpasta
- o Waschlappen
- o Kamm
- o Taschentücher
- o biologisch abbaubares Shampoo/Duschgel
- o Persönliche Medikamente
- o Mückenschutz/Sonnenschutz

## **Geschirr:**

- o Tasse & Teller (tiefer Teller, beides sollte bruchfest sein)
- o Messer, Gabel, Löffel
- o Geschirrtuch
- o Trinkflasche min. 1Liter

## **Sonstiges:**

- o Taschenmesser, Taschenlampe
- o Sonnenbrille
- o evtl. Kartenspiel, Vorlesebuch

## **Bitte nicht einpacken:**

- o Handy (sehr wichtig!!!)
- o Süßigkeiten
- o MP3-Player und andere elektronische Geräte

*Bitte alles in einen Rucksack gut und sicher verpacken!*