

## Packliste - was nehme ich mit

Bitte beachten: auch in extrem heißen Sommern sinken die Temperaturen abends/nachts in den Bachtälern auf ca. 5-6 °C ab!!!

Schlafsack ( <b>kältetauglich, Komfortzone +5 bis +10°C</b> ), eventuell Decke zusätzlich	
Isomatte oder Luftmatratze (Feldbett ungeeignet)	
Waschzeug	
Zahnbürste + Zahnpasta	
Haarbürste	
4 Handtücher (mind.1 großes) / Waschlappen	
<b>Sonnencreme</b>	
Unterhosen ( <b>min. 10</b> )	
Socken/Strümpfe ( <b>min. 10-15 Paar</b> )	
2 Paar dicke Socken	
lange Hosen ( <b>min. 3</b> )	
kurze Hosen ( <b>min. 3</b> )	
T-Shirts ( <b>min. 9</b> )	
Pullover ( <b>min. 3</b> )	
dazu 1 dicker Pullover	
Regenjacke	
dicke Jacke	
Badehose / Badeanzug	
Kappe o.ä. als Sonnenschutz ( <b>ganz wichtig !!</b> )	
Trinkflasche (min. 500 ml/ max. 1000ml)	
Schuhe ( <b>min. 2 Paar festes Schuhwerk !! zum Wandern geeignet</b> )	
ggf. Gummistiefel ( <b>sind nicht als festes Schuhwerk anzusehen</b> )	
Badesandalen o.ä., die geeignet sind, damit in den Bach zu gehen	
kleiner Rucksack für Ausflüge	
Wäschesack/Beutel für Schmutzwäsche	
Geldbeutel, Geldbörse, Brustbeutel o.ä.	
Taschenlampe mit Ersatzbatterien	
alle benötigten Medikamente, auch homöopathische ( <b>am Bus abgeben</b> )	
Impfpass ( <b>am Bus abgeben</b> )	
Krankenkassenkarte ( <b>am Bus abgeben</b> )	
Keine Schokolade!! (=>schmilzt)	
Keinen Fön (wir haben keinen Stromanschluss)	
kein Handy, Tablet o.ä.	
kein Taschenmesser o.ä.	
Taschengeld (ca. 45 bis 50 € ) => <b>am Bus abgeben</b>	

Bitte alle Kleidungsstücke und Gegenstände mit Namen/Initialen kennzeichnen!

Bitte alle Kleidungsstücke und Gegenstände mit Namen/Initialen kennzeichnen!