

## Was mitnehmen?

Koffer oder Rucksack (Koffer wird bevorzugt)

Lederschuhe für längere Ausflüge

Sandalen

Sportschuhe

Schuhe für Bewegung im Wasser

Stiefel

Socke – genug, einige Socke sollten wärmer sein

Hose

Trainingshose, -anzug

Kurze Hose, Rock – 2, falls möglich

Gürtel

Anorak – ältere Winteranorak ist am besten

Unterwäsche-keine Möglichkeit zum Waschen

Wärmer Schlafanzug – nur für Schlafen, nicht für andere Aktivitäten

Badeanzug

T-Shirts – lange, kurze Ärmel – genug

Hemde

Pullis

Regelmantel

Löffel

Blechgeschier

Plastikflasche für Wasser

Blechtasse

Handtuch, Abtrockner,

Wischtuch und Schuhcreme für Lederschuhe

Messer. Taschenmesser

Rucksack – Größe – man kann in dem Rucksack den Schlafsack tragen

Schlafsack, isolierende Matte

Schirmmütze

Seil

Zahnpaste, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Creme,

Sonnenschutzcreme, insektenvertreibendes

Mittel, Lippenpomade, Spiegel,

Toilettenpapier, Damenbinden,

Papiertaschentücher

Eigene Medikamente – mit der an dem Schachtel geschriebenen Dosierung

Taschenlampe mit Batterien

Heft, Kuli

Gültiger Personalausweis

Fotokopie des Versicherungsscheins