

## **Packliste**

Schlafsack

Isomatte/selbstaufblasende Luftmatratze (keine „normale“ Luftmatratze)



Kleidung:

lange & kurze Hosen, Pullover, T-Shirts,  
Unterwäsche, Socken,  
Schlafanzug/Jogginganzug



Kluft, Halstuch & Knoten (falls vorhanden) → am Besten gleich anziehen

Handtuch

Kulturtasche: Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel/Shampoo,  
Haarbürste o.ä., ggf. Mückenschutz



Regenjacke

Sonnencreme & Kopfbedeckung (!!!)

Trinkflasche

Essgeschirr (Teller, Tasse, Besteck) → nicht zerbrechlich

Geschirrhandtuch



Sandalen oder leichte Ersatzschuhe

Feste Schuhe



Taschenmesser

Taschenlampe



Ggf. Medikamente

Krankenkassenkarte

### **Achtung:**

Handys, mp3-Player etc. müssen zu Hause bleiben!

Mückenschutz, Deo usw. nicht in Sprühflaschen.

Leicht verwechselbare Sachen (z.B. Kluft, Halstuch, Essgeschirr  
...) bitte kennzeichnen.

