

# Checkliste

KRANKENVERSICHERUNGSKARTE

WANDERRUCKSACK

WANDERSCHUHE MIT STRAPAZIERFÄHIGEN STRÜMPFEN

EVT. WANDERSTÖCKE

BEQUEME (U.U. AUCH WARME BEKLEIDUNG ZUM WANDERN

EVT. KOPFBEDECKUNG

REGENSCHUTZ (DER AUCH DEN RUCKSACK SCHÜTZT)

SONNENCREME

PROVIANT FÜR DEN 1. TAG

ISOMATTE ODER LUFTMATRATZE

SCHLAFSACK

KISSEN

AUSREICHEND WÄSCHE ZUM WECHSELN

LEICHTE BEKLEIDUNG FÜR WÄRMERE TAGE

LEICHTE JACKE

BEQUEMES SCHUHWERK FÜR DIE QUARTIERE

HANDTÜCHER

SCHWIMMSACHEN

BADEHANDTUCH

DUSCHGEL, SHAMPOO

UTENSILIEN FÜR KÖRPERPFLEGE

TRINKFLASCHE(N) (MIN. 1 LITER)

BROTDOSE

MEDIKAMENTE (FALLS ERFORDERLICH)

KLEINERE SPIELE FÜR DIE FREIZEIT

1-2 STIFTE

## HINWEISE:

- FÜR VERPFLEGUNG - AUCH UNTERWEGS - IST GESORGT. (AUSNAHME: 1. TAG)
- HANDYS DÜRFEN NUR IN NOTFÄLLEN ZUM TELEFONIEREN BENUTZT WERDEN. ANSONSTEN IST DIE BENUTZUNG NICHT ERWÜNSCHT.
- MESSER UND ANDERE GEFÄHRLICHE GEGENSTÄNDE BLEIBEN ZU HAUSE.