



## »» **Vorschlag für eine Packliste zum Sommerunternehmen**

(mit geringeren Mengenangaben gilt diese Packliste auch für das Pfingstlager)

### **Ausrüstung**

- Reisetasche/Rucksack (ca. 50- 60 Liter)
- Schlafsack
- Isomatte (keine Luftmatratze!)
- Tagesrucksack
- wiederverwendbare Trinkflasche
- Taschenlampe
- Masken (medizinische o. FFP2)
- evtl. Nähzeug

### **Körperpflege**

- 1 kleines Handtuch
- 2 große Handtücher
- Seife, Shampoo (möglichst biologisch abbaubar)
- Schmierseife („Rei in der Tube“ o. ä.)
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Deoroller
- Bürste/Kamm
- Sonnencreme, Apres Sun
- Anti-Mückenstichspray (Autan o. ä.)

### **Kleidung**

- 10 Paar Socken
- Wandersocken
- 12-15 mal Unterwäsche
- 7 T-Shirts/Tops ...
- 1-2 lange Jeans
- 2-3 kurze Hosen
- 1 Jogginghose
- Badehose/-anzug/Bikini
- Kluft, Halstuch
- 2 Sweatshirts
- 1 dicken Pullover (z.B. Stammespulli)
- 1 dünnen Pullover
- 1 Jacke/Fleecejacke
- Regenjacke/Poncho
- Schlafzeug



- Wanderschuhe, andere feste Schuhe, in denen man gut laufen kann
- Turnschuhe
- Badeschlappen
- **Kopfbedeckung!!!**

### Sonstiges

- etwas zum Lesen
- Schreibmaterial
- Reisespiele
- (Plastik-)Beutel für gebrauchte/nasse Wäsche
- Taschentücher
- Sonnenbrille
- 2 Geschirrtücher

### Bitte vor der Fahrt unbedingt bei den Leitenden abzugeben:

- Personal- /Kinderausweis
- Krankenkassenkarte
- Kopie des Impfausweises
- evtl. Taschenmesser
- Taschengeld (Höhe des Betrags nach Absprache mit den Stufenleitenden)
- Medikamente, falls das Kind welche einnehmen muss  
(siehe Anmeldung: bitte unbedingt mit Einnahmeangabe)

### für die Fahrt:

- kleiner Snack und etwas zu Trinken

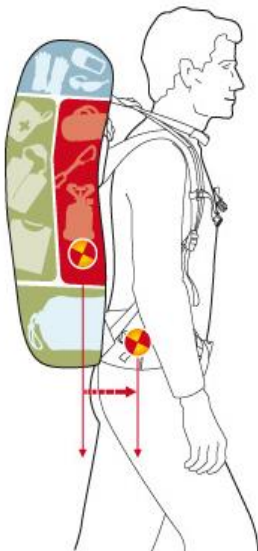
### Unbedingt mitzubringen:

Gute Laune und Spaß am kommenden Lager mit allen Teilnehmer\*innen und dem mitfahrenden Leitungsteam!!!

Wir freuen uns auf ein wunderbares gemeinsames Lager mit euch!

„Gut Pfad“ und bis dahin.

Euer Rochusleitungsteam



#### Wie packe ich meinen Rucksack richtig?

Der Schwerpunkt des Rucksacks sollte dicht am Körper und möglichst in Schulterhöhe liegen. So befindet er sich immer über dem Körperschwerpunkt und der Rucksack zieht beim Tragen nicht nach hinten.

Größere Rucksäcke ab etwa 30 Liter packt man daher wie folgt: Schlafsack, Daunenausrüstung und andere leichte Gegenstände kommen ins Bodenfach. Mittelschwere wie Kleidung nach oben außen. Schwere Ausrüstung – Zelt, Proviant, dicke Jacken – nach oben in Schulterhöhe, möglichst nah an den Rücken. Kleinigkeiten sind im Deckelfach gut aufgehoben und schnell erreichbar. Um Nachteile wie Hängenbleiben, größere Windangriffsflächen oder Nässe zu vermeiden, so kompakt und so wenig Ausrüstung wie möglich außen am Rucksack befestigen. Generell, gerade auch bei Seitentaschen, auf die gleichmäßige Gewichtsverteilung achten.

