



Allgemeines

Warmer Schlafsack
Selbstaufblasende Luftmatratze
(nicht breiter als 80 cm)

- Kissen

Kleidung

- Regenjacke
- Jacke
- Pullover
- Lange und kurze Hosen
- T-Shirts
- Werktagskleidung
- Unterwäsche
- Strümpfe
- Kopfbedeckung (gegen die Sonne)
- Badezeug
- Handtuch
- Sportklamotten

Essensbeutel

- Besteck (Messer, Gabel & Löffel)
- Kunststoff-Teller
- Kunststoff-Becher
- Kunststoff-Schüssel
- Tasse
- Geschirrtuch
- Aufbewahrungsbeutel

Sonstiges

- Krankenversicherungskarte
- Geld für Kioske und Postkarten
- Taschenlampe
- Wärmflasche (für kalte Nächte)
- Decke
- Sitzkissen für eine Wiese
- Taschentücher
- Buch / Zeitschrift zum Lesen
- Benötigte Medikamente

Schuhe

- Alltags-Schuhe
- Gummistiefel
- Sportschuhe
- Badeschuhe

Waschbeutel

- Zahnbürste (Einklappbare passen gut in die Hosentasche)
- Zahncreme
- Duschgel
- Shampoo
- Deo-Roller (keine Sprays, dadurch werden die Zelte undicht)
- Kleines Handtuch
- Sonnencreme
- Anti Mücken Spray