

# persönliche Ausrüstung

## Kleidung

- Kluft mit Halstuch und Knoten
- 1 Wäschesack (Plastiktüte)
- 1 Paar feste Schuhe (Wanderschuhe)
- 2 lange Hosen
- 1 Paar Sandalen
- 1 kurze Hose
- Sportzeug
- 8 Paar Socken
- 1 Schlafanzug
- 4 T-Shirts
- 1 Regenschutz (Poncho)
- 8 mal Unterwäsche
- Anorak, Jacke oder Juja
- 1 Pullover
- Badehose oder Badeanzug

## Waschzeug

- Waschlappen
- Haarbürste oder Kamm
- Duschgel, Seife flüssig oder fest
- Zahnbürste und Zahncreme
- Mädchen: Hygieneartikel
- 1 Handtuch

## Übernachtung

- Isomatte, alternativ Luftmatratze
- Schlafsack
- Taschenlampe u. Ersatzbatterien
- evtl. kleines Kopfkissen

## Wichtig

- Bibel
- Schreibzeug
- Notizheft
- persönliche Medikamente
- Insektenschutzmittel
- Sonnencreme
- Krankenversicherungskarte
- Kopfbedeckung
- Taschentücher

## Essgeschirr

- Teller (Plastik oder Metall), tief
- Tasse (Plastik oder Metall)
- Besteck
- Geschirrtücher

## Wenn möglich

- Musikinstrument
- Taschen- bzw. Fahrtenmesser
- Taschengeld