

Was muss in oder an den Rucksack?

Bekleidung für den persönlichen Bedarf (Unterwäsche, Strümpfe, T-Shirts, etc.)
Waschtasche (bitte an kleine Tuben und Dosen denken), Sonnencreme, Insektenschutz;
Blasenpflaster Compeed
Besteck, Müslischale (gern aus Plastik)
Trinkflasche
Wasserbehälter
Regenbekleidung
Badebekleidung
Isomatte
Schlafsack
Taschenlampe
Zelt (nach Absprache)
Kochgeschirr (nach Absprache)
Nahrungsmittel:
Müsliriegel
Trockenobst
Nüsse
harte Salami
Tütensuppen
Kanten Brot

Das sollte ihr tragen!

Festes Schuhwerk
Kopfbedeckung
möglichst **keine Jeans** (Scheuergefahr, trocknen schlecht)
Zwiebelprinzip