

»»Checkliste

für die persönliche Ausrüstung – **Alle persönlichen Gegenstände namentlich kennzeichnen!**

■ Bekleidung

- × Kopfbedeckung
- × Jacke / Regenzeug
- × T-Shirts
- × Pullover / Fleece
- × Unterwäsche
- × Socken
- × Hosen (kurz und lang)
- × festes Schuhwerk (evtl. Wanderschuhe),
- × Halstuch und Knoten, Kluft (falls vorhanden)
- × Badehose/ -anzug

■ Schlafzeug

- × Luftmatratze oder Isomatte
- × Schlafsack / Kissen / evtl. Kuscheltier
- × Schlaf-, Trainings- oder Jogginganzug

■ Waschzeug

- × Seife, Shampoo, Zahnbürste, Zahnpasta
- × Handtücher, Waschlappen, Badetuch
- × Kamm / Bürste / evtl. Reifefön
- × Sonnencreme
- × Sonstige Hygieneartikel

■ Sonstiges

- × **Keine** Smartphones, Handys, etc.
- × Taschenlampe (Ersatzbatterien)
- × Bruchfester Teller, Tasse, Besteck - alles gekennzeichnet und in Stofftasche / -beutel gepackt
- × Geschirrtuch für das eigene Geschirr
- × Trinkflasche (bruchsicher und dicht, kein Glas!)
- × Butterbrotdose
- × Taschenmesser
- × Schwedenstuhl (soweit vorhanden)
- × Tagesrucksack / Tasche für Hike
- × Taschengeld: ist nur für persönlichen Bedarf erforderlich
- × Süßigkeiten: aller Voraussicht nach wird es wieder einen Weltkiosk geben. Hier können fair gehandelte Produkte erworben werden.
- × Evtl. Musikinstrumente
- × Evtl. Gesellschafts- / Kartenspiele
- × Evtl. Brillenetui

■ bei Abfahrt / während der Fahrt

- × Proviant
- × Impfpass (in Fotokopie), Krankenkassenkarte
(Bitte im Umschlag mit Namen versehen - wird am Abreisetag eingesammelt)



»» Checkliste Fahrrad-Hike

**Achtung: Nur das Nötigste einpacken! Auf das Gewicht achten!
Das restliche Gepäck wird von einem Begleitfahrzeug transportiert.**

- **Ausrüstung**
 - × Verkehrssicheres Fahrrad
 - × Fahrradhelm
 - × Kleine Tasche/Rucksack

- **Bekleidung**
 - × Sandalen oder andere leichte Schuhe
 - × Jacke, Regenschutz
 - × Kluft und Halstuch (falls vorhanden)

- **Hygienezeug**
 - × Sonnencreme

- **Sonstiges**
 - × Verpflegung bis zum Abendessen
 - × Trinkflaschen
 - × Evtl. Sonnenbrille

