

	<b>An der Frau/ am Mann:</b>
	Kluft mit Halstuch
	Kopfbedeckung
	Gürtel für das Messer
	Fahrtmesser mit feststehender Klinge!
	<b>kleiner Wanderrucksack:</b>
	befüllbare Trinkflache
	Brotdose mit Verpflegung für das erste Mittagessen
	Logbuch
	Handbuch
	Bibel (wer keine hat bitte beim Teamleiter melden!)
	kleine Federmappe
	Taschen-/ Stirnlampe
	Taschentücher
	Insektenspray (Anti-Brumm rot / Fenistil)
	Sonnencreme
	Pflaster/ Blasenpflaster
	Essgeschirr/ Besteck/ Trinkbecher im Stoffbeutel
	Taschengeld - max. 5 Euro
	<b>Im Idealfall alles im großen Wanderrucksack (oder Reise-/ Sporttasche):</b>
	kleines Handtuch, Duschbad
	Waschtasche
	Stoffbeutel für Schmutzwäsche
	Isomatte + Luftmatratze (keine Feldbetten, keine extra großen Luftbetten)
	Schlafsack
	Wechselkleidung entsprechend der Witterung
	Regenkleidung (Wetterbericht beachten!)
	Wanderschuhe und Freizeitschuhe
	Crocks
	Badesachen
	Schlafanzug/ Jogger
	<b>Allgemein:</b>
	keine Elektrogeräte
	Süßkram wird beim Teamleiter abgegeben und im Team aufgeteilt
	Alles was man wieder zu Hause haben möchte beschriften (Stammnummer, Vorname)
	Kein Porzellan (altes Besteck und Tupperdose sind gut geeignet)
	kleine Kartenspiele oder das Lieblingsbuch etc. sind herzlich willkommen
	Kein Muss, aber hilfreicher Luxus... ein kleines Kopfkissen
	Nix extra kaufen was man sich auch leihen kann. Ein guter Schlafsack für die nächsten Jahre ist auch ein tolles Geburtstags-/ Weihnachtsgeschenk!