

## Packliste ALC Pfalz

DIE GANZE AUSTRÜSTUNG MUSS AM ODER IM GROSSEN RUCKSACK KOMPLETT VERSTAUT SEIN (EIN GEPÄCKSTÜCK) UND SOLLTE **15 KG** NICHT ÜBERSCHREITEN. JEDER TRÄGT SEIN GEPÄCK

### TRANSPORT

- Guter Rucksack, mind. 50 Liter  
darin wird die komplette Ausrüstung inkl. Tagesrucksack verstaut
- Tagesrucksack, ca. 20 bis 25 Liter

### KOCHEN UND ESSEN

- Teller und Becher  
(bruchsicher & hitzebeständig)
- Messer, Löffel, Gabel (Tipp: Spork)
- Taschenmesser
- Müllbeutel für pers. Abfall
- Getränkeflasche / Trinkbeutel  
(ca. 2 L Fassungsvermögen gesamt)

### ÜBERNACHTUNG

- Schlafsack
- Isomatte
- Wasserdichtes Zelt (kein Biwak, kein Wurfzelt!)  
(je Zelt 2-3 Frauen einer Gruppe)

### SCHUHWERK

- Knöchelhohe Berg-/Wanderschuhe
- Flip-Flops oder leichte bequeme Schuhe  
(als Alternative für zwischendurch)

### BEI REGENWETTER

- Regenjacke und Regenhose
- Wasserdichte Rucksackabdeckung  
(für beide Rucksäcke)

### DOKUMENTE

(wasserdicht verpackt)

- Personalausweis
  - Versicherungskarte
  - Notfalltelefonnummer
- } Auf Zettel im Tagesrucksack

### KLEIDUNG

Stelle das Zwiebelprinzip sicher!

- Trekkinghose / -shorts
- T-Shirt / Top
- Shirt mit langen Ärmeln
- Pullover oder Fleece-Jacke
- winddichte Jacke
- Unterwäsche, Socken
- Nachtwäsche
- Badeanzug / Bikini
- Sonnenhut / Kappe
- Beutel für schmutzige Wäsche

### SONSTIGES

- Stirnlampe mit Rotlicht und Ersatzbatterien
- Hygieneartikel
- persönliche Medikamente
- Outdoorhandtuch
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- dünne Plastiktüten  
(für „mit trockenen Socken in nasse Schuhe“)
- Sitzunterlage für unterwegs
- möglichst Trekkingstöcke
- Schreibzeug, Notizbuch
- Bibel

### PRO GRUPPE (8-9er)

- 4x Gaskocher
- 4x Camping Kochtopf (je Person sind 0,5 L Fassungsvermögen notwendig)
- Feuerzeug
- Spülschwamm + Geschirrtuch
- Mückenspray

➔ •Geschirrspülmittel, Handseife und Zahnpasta wird gestellt (muss biologisch abbaubar sein)