

Packliste ALC RHÖN

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

- Wanderrucksack, 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
- Thermosflasche (mind. 0,5l)
- Trinkflasche / Trinkbeutel
(ca. 2 L Fassungsvermögen gesamt)
- Proviant für ersten Nachmittag

ÜBERNACHTUNG

- warmer Schlafsack
- Isomatte
- wasserdichtes Zelt (kein Biwak, kein Wurfzelt!)
(2-3 Frauen aus einer Gruppe teilen sich ein Zelt)

SCHUHWERK

- wasserdichte 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

KLEIDUNG

Stelle das Zwiebelprinzip sicher!
(Temperaturen von 4-6 °C nachts möglich!)

- Trekkinghose / -shorts
- T-Shirt / Top
- Shirt mit langen Ärmeln
- Fleecejacke / -pullover
- winddichte Jacke
- Unterwäsche, Socken
- Nachtwäsche
- Mütze / Kappe, evtl. Handschuhe
- 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
- Trekkingstöcke evtl.
- Schreibzeug, Notizbuch
- Bibel
- evtl. Wärmepads (für nachts)

PRO GRUPPE

- 4x Gaskocher mit Kartusche
- 4x Camping Kochtopf (1-2l Fassungsvermögen)
- 3x Picknickdecke
- Feuerzeug
- Spülschwamm
- Geschirrtuch
- Mückenspray