

## Packliste ALC Thüringen

PACKE DEN TAGESRUCK WIE UNTEN BESCHRIEBEN. DIE RESTLICHE AUSTRÜSTUNG MUSS AM ODER IM GROßEN RUCKSACK KOMPLETT VERSTAUT SEIN (EIN GEPÄCKSTÜCK).

### TRANSPORT

- Guter Rucksack, mind. 50 Liter darin wird die komplette Ausrüstung verstaut

### TAGESRUCKSACK ca. 20 bis 25 Liter

- Getränkeflasche
- Sitzunterlage für unterwegs
- evtl. Trekkingstöcke
- Schreibzeug, Notizbuch
- Bibel

### DOKUMENTE

(wasserdicht verpackt)

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

### ÜBERNACHTUNG

- Warmer Schlafsack
- Isomatte
- Wasserdichtes Zelt (kein Biwak, kein Wurfzelt!)  
*(pro 2-3 Frauen ein Zelt-sprecht euch in eurer Gruppe ab)*

### SONSTIGES

- Stirnlampe
- Hygieneartikel
- persönliche Medikamente
- kleines Handtuch, Waschlappen
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- dünne Plastiktüten  
*(für „mit trockenen Socken in nasse Schuhe“)*
- Tipp:** Wärmeflasche für Notfälle

### SCHUHWERK

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

### KLEIDUNG

(Stelle das Zwiebelprinzip sicher!

Achtung: Temperaturen von 4-6° nachts möglich)

- Trekkinghose
- T-Shirt
- Shirt mit langen Ärmeln
- Pullover oder Fleece-Jacke
- winddichte Jacke
- Unterwäsche, Socken
- Pyjama
- evtl. Handschuhe
- Mütze / Kappe / Ohrwärmer
- Beutel für schmutzige Wäsche

### KOCHEN UND ESSEN

- Teller und Becher  
*(bruchsicher & hitzebeständig)*
- Messer, Löffel, Gabel (Tipp: Spork)
- Taschenmesser
- Müllbeutel für pers. Abfall

### PRO GRUPPE (8-9er)

- 3x Picknick-Decke
- 3x Gaskocher
- 3x Camping Kochtopf mit 1-2 Liter für Gaskocher
- Feuerzeug
- Spülschwamm/Topfreiniger  
⇒ KEINE herkömmlichen Abwaschmittel!

### BEI REGENWETTER

- Regenjacke und Regenhose
- Wasserdichte Rucksackabdeckung für beide Rucksäcke
- Tipp:** wasserdichter Beutel für den Schlafsack