

# Packliste CW Extended

VERSUCHE, DIE UNTEN STEHENDEN DINGE, WENN NICHT VORHANDEN, VON BEKANNTEN ZU LEIHEN

## TRANSPORT

- guter Wanderrucksack, mind. 55 Liter
- wasserdichte Rucksackabdeckung

## DOKUMENTE

(wasserdicht verpackt)

- Reisepass/Personalausweis
- Versicherungskarte
- Notfall-Kontaktdaten

## ÜBERNACHTUNG

- warmer Schlafsack
- wasserdichter Beutel für den Schlafsack
- Isomatte
- Tarp (oder wasserdichte Plane) 3x3m

## SONSTIGES

- Bibel AT + NT (immer am Mann tragen)
- Stirnlampe (damit die Hände frei sind)
- Hygieneartikel
- Mückenspray
- persönliche Medikamente
- Handtuch (ggf. Microfaser)
- 3 Müllbeutel (wir lassen keinen Müll zurück)
- kleine Schaufel für die Notdurft
- Arbeitshandschuhe
- Erste-Hilfe-Set (inklusive Blasenpflaster und Rettungsdecke)

## SCHUHWERK

- Wasserschuhe
- Wanderschuhe
- Gamaschen

## KLEIDUNG

(Stelle das Zwiebelprinzip sicher!)

- Robuste Kleidung
- Regenkleidung

## KOCHEN UND ESSEN

- Trinkflasche
- Kochtopf 1-2 Liter
- Teller und Becher (bruchsicher & hitzebeständig)
- Messer, Löffel, Gabel (Tipp: Spork)
- 3 Liter Wasser

## ACHTUNG:

Kocher und Spiritus wird von 4M gestellt

## **ACHTUNG:**

Bitte stelle sicher, dass du nur 15 kg mit auf die Reise nimmst, d. h. alles inkl. Rucksack, Kleidung, etc. Von uns bekommst du vor Ort noch einige Dinge von ca. 3 kg.

Es gibt vor Ort keine Lagermöglichkeit, alles bleibt die ganze Zeit am Mann.

Die Teams werden bereits im Vorfeld bekannt gegeben.