



## Anziehen:

- Unterwäsche
- Wandersocken
- Wanderhose (Tipp: ZIP strapazierfähig, (Jeans ist in Ordnung ABER schwer!))
- Gürtel
- Kluft, Halstuch
- feste Wanderschuhe  
keine Turnschuhe
- JuJa  
wenn vorhanden, sonst Jacke
- Pfadfinderhut  
wenn vorhanden, sonst Kappe
- Uhr, billig

## Im Rucksack:

- Schlafsack
- Isomatte
- Unterwäsche (2-4 Satz)
- Socken (1-2 Paar)
- Badehose oder Badeanzug
- Poncho (Tipp: mit Ösen)
- Ersatzhose, kurz
- Pullover, Fleece, o.ä.
- T-Shirts (2-3 Stück)  
Wer es sauberer will, soll waschen!  
Tipp: Rei in der Tube, o.ä.
- Ersatzschuhe (Tipp: Outdoor-Sandalen)
- Spültuch
- Camping-Essnapf  
Wenn vorhanden BW, sonst Teller und Tasse
- Besteck
- Messer, scharf  
kein Kampf- oder Survivalmesser, wir erlegen unterwegs keine Bären sondern schmieren Butterbrote oder schnitzen
- Feldflasche, 1 Liter
- Taschenlampe, klein
- Taschentücher
- Sonnenschutzmittel
- Sonnenbrille
- Kappe, evtl. (Hut trotzdem mitnehmen)
- \*Reisepass
- \*Intern. Krankenkassenkarte  
bzw. Ersatzdokument
- \*Impfpass  
Wichtige Dokumente beim Leiter abgeben!\*
- Pfadfinderausweis (falls vorhanden)
- Schülerticket (für die Fahrt nach Köln Hbf)
- Kulturbeutel:  
Waschlappen, Zahnbürste, Handtuch, Kamm, Seife,  
Duschzeug, Zahnpasta (möglichst biologisch abbaubar)
- **Platz für Allgemeingepäck!**

Tipp: Waschmittel, Zahnpasta, Shampoo, etc. kann man in kleinen Tuben kaufen oder man teilt sich zu mehreren eine größere.

## NICHT MITNEHMEN:

Alles was stinkt, nervt oder piepst

- Teure Gegenstände
- Elektrische Gegenstände
- Handy
- Große Taschenlampen
- Flecktarn-Klamotten

## Faustregel:

Kinder zwischen 9-12 tragen 5 kg

Jugendliche bis 16 tragen 7 kg

(10-12,5% des eigenen Körpergewichts)

Bei einem gesunden und physiologisch gekrümmten Rücken und wenn der Rucksack ideal dem Körper angepasst wurde darf man auch 20% des eigenen Körpergewichts tragen.

