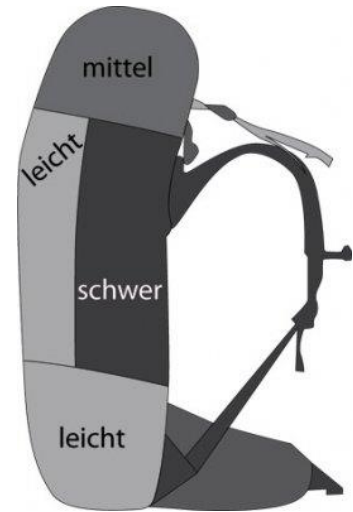




Wichtige Vorbemerkungen zur Packliste:

1. Trainierte Personen können bis zu einem Viertel ihres Körpergewichtes über längere Zeit problemlos tragen. **Insgesamt sollte der Rucksack aber nicht schwerer als ein Drittel eures Körpergewichtes sein!**
2. Da ihr beim Laufen alles Gepäck, das wir mitnehmen, längere Strecken tragen müsst, ist es wichtig schwere Sachen (wie z.B. die Kohtenplane) möglichst weit nach oben und möglichst dicht an den Rücken zu packen. So liegt der Rucksackschwerpunkt so gut es geht über eurem Körperschwerpunkt und der Rucksack ist damit gefühlt leichter und damit angenehmer zu tragen.
3. Wichtig ist auch beim Laufen die Hände frei zu haben: Also muss alles Gepäck in den Rucksack und nicht in weitere Gepäckstücke!
4. Tipp: Kleidungsstücke zu rollen spart übrigens Platz und erspart Knitter.
5. Ihr müsst eine Optimierung treffen: Überlegt euch, wie oft ihr welche Wäsche wechseln wollt. Wer sich jeden Tag komplett neu einkleiden möchte, hat einen schweren Rucksack. Wer seltener frische Kleidung braucht oder unterwegs die Kleidung wäscht, dessen Rucksack ist leichter.
6. Wer zuhause selbst packt oder mit packt, dem fällt es auch im Lager leichter!



Packliste: Sommerlager in Stevninghus / Dänemark

Allgemein:

- Schlafsack
- Isomatte (z.B. Therm-A-Rest)
- evtl. Fell
- Tasse und Teller (aus Aluminium oder Kunststoff)
- Besteck (Messer, Gabel, Löffel)
- Stoffbeutel für das Besteck
- Geschirrhandtuch
- ggf. Rucksackregenhülle
- Reiseproviant (bitte auf Müllvermeidung achten!)
- Handtuch / Badetuch

Kleidung:

- Badebekleidung
- ein paar alte Socken für die Wattwanderung
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz: Hut / Kappe etc.
- Schlafanzug
- Unterwäsche
- Socken + ggf. dickere Wandersocken
- T-Shirts
- 2 kurze Hosen
- 2 lange Hosen
- 1 - 2 Pullover / Langes Oberteil (z.B. aus Fleece)
- Regenschutz: JuJa / Regencape / Regenjacke / Poncho

Schuhe:

- feste Wanderschuhe (knöchelhoch und eingelaufen)
- 2. Paar leichtere Ersatzschuhe zum Wechseln, die aber nicht lose am Rucksack baumeln sollten

Für Rückfragen stehen wir Euch wie immer in jeder Gruppenstunde und auch sonst unter den bekannten Kontaktdaten zur Verfügung.

Viel Spaß beim Packen!

Eure Leiterrunde

Pfadfindersachen:

- Kluft und Halstuch bei der Abreise tragen!**
- Taschen- / Fahrtenmesser (bitte in den Rucksack)
- Taschenlampe / Stirnlampe + ggf. Ersatzbatterien
- Trinkflasche mit mindestens 1l Inhalt (z.B. Sigg-Flasche)
- Stift
- Liederbock (wer einen besitzt)

Dokumente und Sonstiges:

- Kinderreisepass / Reisepass / Personalausweis**
- Impfausweis** (oder Kopie davon)
- Gesundheitskarte der Krankenkasse
- Persönliche Medikamente
- Taschengeld in dänischen Kronen, wie in der Gruppe vereinbart
- Armbanduhr
- Evtl. Musikinstrument / Kartenspiel / Würfel
- Evtl. zusätzlicher kleiner Rucksack z.B. für Tagesausflüge, der am großen Rucksack befestigt wird

Kulturbeutel:

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Duschgel und Shampoo
- Haarbürste
- evtl. Outdoorseife
- evtl.. Reisewaschmittel (bei längeren Lagern)
- Sonnencreme
- Mückenschutz-Creme oder -Spray / Fenistil Gel

Was daheim bleibt:

Smartphone / Handy etc.
Unterhaltungselektronik jeglicher Art wie z.B. iPod usw.
gute Sonntagklamotten