

Checkliste für's Zeltlager

Was sollte ich als Teilnehmer*in einpacken?

Unterkunft/Schlafen:

- Zelt
- Schlafsack
- Isomatte oder Luftmatratze
- Kissen
- Decke (bei Bedarf)

Kleidung:

- Unterwäsche (2-4 Sets mehr als Aufenthaltstage)
- Socken (4-6 mehr als Aufenthaltstage)
- T-Shirts (1-2 mehr als Aufenthaltstage)
- Langarmshirts (2-3 mehr als Aufenthaltstage)
- Pullover oder dünne Jacke (2)
- Hosen (3-4) lang und kurz
- Regenjacke, Regenponcho
- Wasserfeste Schuhe, Gummistiefel
- Hut oder Mütze
- Badebekleidung
- Wanderschuhe oder bequeme, robuste Schuhe
- Sandalen oder Flip-Flops

Persönliche Hygiene:

- Zahnbürste
- Seife und Duschgel
- Shampoo
- Haarbürste oder Kamm
- Deodorant
- Sonnencreme
- Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Handtücher
- Toilettenpapier (je nach Lage)
- Feuchttücher
- Persönliche Reise-Apotheke (Mückenschutz, Schmerztabletten, Durchfallmedikament, Pflaster...)
- Teller/Schüssel
- Besteck
- Trinkflasche zum Auffüllen
- Geschirrtuch
- etwas Spülmittel/Schwämmchen

Dokumente:

- Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Bargeld/Karte

Sonstiges:

- Taschenlampe
- Multifunktionswerkzeug, Taschenmesser,
- Feuerzeug
- Müllbeutel
- Powerbank
- Notizbuch und Stift
- Spiele und Buch
- Notfallkontakt und wichtige Telefonnummern

Extras:

- Klappstuhl
- Sonnenschirm
- Wäscheleine und Wäscheklammern
- Insektenschutzmittel
- Reparaturset für das Zelt
- Panzertape
- Trockenfrüchte und Nüsse
- Müsliriegel
- Instandnudeln
- Erdnussbutter als Energiespender