

Arise Life Challenge

Packliste

Dein Mobiltelefon und Deine Uhr werden zu Beginn des Wochenendes in ein Notfallpaket verstaut und für den normalen Gebrauch nicht zur Verfügung stehen. Bitte lasse auch Deine Fotokamera zu Hause - wir werden das Wochenende fotografisch festhalten. Es ist uns wichtig, dass Du Dich auf das Wochenende einlassen kannst und so wenig wie möglich abgelenkt wirst.

Packe den Tagesrucksack wie unten beschrieben. Die restliche Ausrüstung muss im grossen Rucksack komplett verstaut sein.

FALLS IHR GEWISSES MATERIAL NICHT SELBER HABT, KÖNNT IHR GUT AUCH VERSUCHEN DIE DINGE VON BEKANNTEN ZU LEIHEN.

TRANSPORT

- Guter Rucksack, mind. 50 Liter komplette Ausrüstung verstauen
- Tagesrucksack; ca. 20-25 Liter mit Trinkflasche, Sitzmatte, Jacke, Trekkingstöcke

KLEIDUNG

Dem Wetter entsprechende Kleidung. Bei kaltem, nassem Wetter: Stelle das Zwiebelprinzip sicher und verpacke deine Kleidung in einen wasserdichten Beutel.

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

DOKUMENTE (wasserdicht verpackt)

- Personalausweis
- Versicherungskarte / Krankenkasse
- ICE-Telefonnummer (In Case of Emergency)

ÜBERNACHTUNG

- Warmer Schlafsack
- Isomatte
- Zelt; pro 2-3 Frauen (kein Biwak, kein Wurfzelt)

KOCHEN UND ESSEN

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

SCHUHWERK

- Robuste Wanderschuhe
- Flip-Flops oder leichte bequeme Schuhe (als Alternative für Zwischendurch, um die Füße mal ein bisschen zu verlüften)

SONSTIGES

- Stirnlampe
- unbedingt Trekkingstöcke
- Bibel
- Schreibzeug, Notizbüchlein
- Necessaire, Hygieneartikel, Toilettenpapier
- persönliche Medikamente, besonders für Staub- und Heuallergiker
- kleines Handtuch, Waschlappen
- Wärmebeutel/Handwärmer
- Plastiksack o.ä. als Sitzunterlage für unterwegs
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- kleines Erste-Hilfe-Set
- Zeitung, um nasse Schuhe zu stopfen, oder dünne Plastiksäcke (für „mit trockenen Socken in nasse Schuhe“)

PRO GRUPPE

Passt die Materialmenge eurer Gruppengröße an!

- Picknick-Decke (1 pro zwei Frauen)
 - Gaskocher (1 pro zwei Frauen)
 - Camping Kochtopf 1-2 Liter für Gaskocher (1 pro zwei Frauen)
 - Feuerzeug
 - Spülschwamm/Topfreiniger
- KEINE herkömmlichen Abwaschmittel!

BEI REGENWETTER

- Regenjacke und Regenhose!!! Ev. noch Ersatzregenjacke und Regenhose bei starkem Regen
- Wasserdichte Rucksackabdeckung für beide Rucksäcke
- Tipp: wasserdichten Beutel für den Schlafsack