

Arise Lifechallenge-Weekend

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

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

TAGESRUCKSACK ca. 20 bis 25 Liter

- Getränkeflasche
- Plastiksack als Sitzunterlage für unterwegs
- evtl. Trekkingstöcke
- Vor Ort zusätzlich; Lunch, Jacke/Pulli

DOKUMENTE (wasserdicht verpackt)

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

ÜBERNACHTUNG

- Warmer Schlafsack
- Isomatte
- Zelt – Pro 2-3 Frauen- sprecht euch in eurer Gruppe ab / kein Biwak, kein Wurfzelt

KOCHEN UND ESSEN

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

SONSTIGES

- Stirnlampe
- Bibel
- Schreibzeug, Notizbüchlein
- Necessaire, Hygieneartikel, Toilettenpapier
- persönliche Medikamente
- kleines Handtuch, Waschlappen
- Wärmebeutel/Handwärmer
- 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 (pro zwei Frauen eine)
- Gaskocher (immer zu zweit einen)
- Camping Kochtopf 1-2 Liter für Gaskocher (pro 2 Frauen)
- Feuerzeug
- Spülschwamm/Topfreiniger
- KEINE herkömmlichen Abwaschmittel!
- Zelt- 2-3 Frauen pro Zelt- sprecht euch in eurer Gruppe ab/ kein Biwak, kein Wurfzelt (achtet auf gute Qualität, sollten auch bei Regenwetter geeignet sein)

SCHUHWERK

- Robuste Wander-/Trekkingsschuhe
- Flip-Flops oder leichte bequeme Schuhe (als Alternative für Zwischendurch, um die Füsse mal ein bisschen zu verlüften)

BEI REGENWETTER

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