

Packliste

Arise Lifechallenge-Weekend

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.

TRANSPORT

- Guter Rucksack, mind. 50 Liter
komplette Ausrüstung verstauen

TAGESRUCKSACK ca. 20 bis 25 Liter

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

DOKUMENTE wasserdicht verpackt

- ID
- Versicherungskarte
- ICE-Telefonnummer (In Case of Emergency)
Auf Zettel im Tagesrucksack

ÜBERNACHTUNG

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

SONSTIGES

- Stirnlampe
- Bibel
- Schreibzeug, Notizbüchlein
- Necessaire, Hygieneartikel, Toilettenpapier
- persönliche Medikamente
- kleines Handtuch, Waschlappen
- Wärmebeutel/Handwärmer
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Zeitung, um nasse Schuhe zu stopfen, oder dünne
Plastiksäcke (für „mit trockenen Socken in nasse Schuhe“)

SCHUHWERK

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

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

KOCHEN UND ESSEN

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

PRO GRUPPE (6-8er)

Passt die Materialmenge eurer Gruppengrösse an!

- 2x Picknick-Decke
 - 1-2x Gaskocher
 - 1-2x Camping Kochtopf 1-2 Liter
für Gaskocher
 - Feuerzeug
 - Spülschwamm/Topfreiniger
- KEINE herkömmlichen Abwaschmittel!

BEI REGENWETTER

- Regenjacke und Regenhose
- Wasserdichte Rucksackabdeckung
für beide Rucksäcke
- Tipp: wasserdichten Beutel für den Schlafsack