



## Packliste Lauterburglauf

### Unterlagen:

- Impfpass
- (Personal-) Ausweis
- Krankenkassen-Karte

### TOTAL WICHTIG:

- großer Rucksack
- Isomatte
- Schlafsack
- Poncho

### Kleidung:

- Sweatshirt / Pulli
- Juja / regendichte Jacke
- feste Schuhe
- Kopfbedeckung
- Schlafkleidung

### Waschsachen:

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Seife / Shampoo
- Handtuch
- Kamm / Bürste

### Ausrüstung:

- Sonnencreme (je nach Wetter)
- Medikamente
- Taschenlampe
- Taschenmesser
- AB-Päckchen
- Kompass

### Essenssachen

- Kochgeschirr
- Besteck
- Geschirrtuch
- Brettchen
- Hungertuch
- Trinkbecher
- große Trinkflasche

**Wichtig:** so wenig wie möglich mitnehmen! Ihr müsst den Rucksack 10-20km tragen!

Eine Kohte (4 Planen) mit Stange (Wimpel), Kreuz, Heringe und Beil wird noch auf die Rucksäcke der Sippe aufgeteilt.

**PS:** Am Anreisetag ist Selbstverpflegung!

Gut Pfad

Klaus