

Alles was rot markiert ist benötigt ihr bei einer Hausfreizeit nicht!!! Beim Zelten jedoch schon!!!!

Schlafzeug

- **Isomatte, Therm-a-rest**
- warmer Schlafsack (evtl. zusätzl. Decke)
- evtl. Schlafanzug
- Bettlaken, Leintuch (nur für Hausfreizeit)

Kleidung

- **Kluft mit Halstuch und Knoten**
 - VCP Nördlingen T-Shirt
 - T-Shirts
 - Unterwäsche
 - Socken und ggf. Wandersocken
 - Schuhe (Wanderschuhe und Turnschuhe)
 - evtl. Gummistiefel
 - Hausschuhe (nur für Hausfreizeit)
 - lange und kurze Hose
 - Jacke (warme Kleidung für abends)
 - Pullover bzw. Kapuzenpullover
- von allem nur so viel, wie wirklich nötig ist mitnehmen und auch wechseln!**

Spezielle Kleidung

- (Badebekleidung)
- Regenjacke (kein Regenschirm!)
- Kopfbedeckung (Hut bzw. Mütze)

Hygiene

- Kulturtasche
- Waschlappen
- Seife in fester Dose oder Flüssigseife in bruchfester kleiner Flasche
- Handtuch
- Zahnbürste und -pasta
- Kamm bzw. Bürste
- Deoroller
- Duschgel und Shampoo
- Mückenschutzmittel (sehr gut ist „Anti Brumm Forte“)
- Sonnenmilch (Hauttyp beachten)

Was nicht nötig ist:

- Smartphone, Handys (Im Notfall oder bei Heimweh haben die Leiter eines dabei!)
- elektronische Spielzeuge aller Art (gehen sowieso nur kaputt)
- feststehende Messer
- **maximal 100 g Süßigkeiten**
- Portable Musik-Anlagen
- Luftmatratzen (sind verpönt und haben schnell ein Loch...)

Zur Notfallbehandlung haben wir dabei:

- Paracetamol (Schmerzen)
- Fenestil (Mückenstich)
- Globoli (Arnica, Apis)

Verpflegung

- **Besteck**
 - **Teller, tief genug für Suppe, keine Keramik (zu schwer und zerbrechlich), kein Einweggeschirr!**
 - BH (Berghaferl) oder
 - Henkelbecher (bruchfest)
 - **Geschirrhandtuch**
- alles sollte einfach wiederzufinden sein, notfalls mit Namen kennzeichnen!**

Wichtige Utensilien

- Kopie der Gesundheitskarte
- ABP (Allzeit-Bereit-Päckchen)
- Wanderrucksack, z.B. bei einem Hike oder Fahrradtour
- Medizin, falls notwendig (bitte unbedingt beim Leiter abgeben bzw. Leiter informieren!)
- (Ersatzbrille + Hardbox für Brille)
- 1 Tüte für alte Wäsche
- **2 große Müllsäcke (als Schutz fürs Gepäck)**
- Trinkflasche (bruchfest!)

Sonstiges

- Taschenlampe
- Tagesrucksack
- Taschentücher
- evtl. Spiele für die Fahrt bzw. gemeinsame Abende
- Buch zum Lesen
- Schreibzeug (Papier, Bleistift, Kugelschreiber)