

# Packhilfe

## ----- WICHTIG -----

Bitte lies dies sorgfältig durch und pack Deine Sachen entsprechend! Ist Dir oder Deinen Eltern etwas unklar, könnt Ihr Euch jederzeit bei uns melden.

### Inhalt:

- Bereitlegen für die Anreise
- Packliste Wanderrucksack
- Tipps zum Wanderrucksack
- Packliste Koffer / Tasche
- Tipps zum Kofferinhalt
- Zu Hause bleibt alles Elektronische

### Bereitlegen für die Anreise:

- Wanderrucksack (Inhalt siehe unten)
- Wanderschuhe (stabiler) oder Trekkingschuhe (agiler und weniger schwer).
  - o Falls Du Dir noch neue Schuhe anschaffen musst, solltest Du das unbedingt 3-4 Wochen vor dem Lager tun und die Schuhe vor dem Lager noch einige Tage tragen. Deine Füße werden es Dir danken!
- Blaues T-Shirt
- Je nach Wetter kurze oder lange Hosen
- Sonnencreme

### Packliste Wanderrucksack:

Damit Du auf den Wanderungen gut ausgerüstet bist und möglichst gut gepackt hast, hier eine Anleitung für das Packen Deines Tagesrucksacks. Dieser sollte vor dem Koffer gepackt werden.

In den Rucksack muss folgendes hinein:

- Lunch für die Anreise
- Sackmesser (falls vorhanden)
- Gefüllte wiederverwendbare Trinkflasche
  - o Mindestens 5 dl
  - o nichts Kohlensäurehaltiges, das beim Wandern geschüttelt wird und beim Öffnen Dich und Deine Kumpel duscht
- Regenjacke
  - o Auch bei schönem Wetter kann in den Bergen plötzlich Regen auftreten.

- Regenhose
  - o optional - Du bleibst damit aber trockener.
- Sonnenbrille (falls vorhanden)
- Schlafsack
  - o In wasserdichter Schlafsackhülle oder in umfassendem Plastiksack, damit der Schlafsack auch bei Regen trockenbleibt
  - o möglichst leicht
  - o warm genug, dass Du im Zelt nicht frierst
- Warmer Pulli (auch wenn es zum Zeitpunkt der Anreise sehr heiss ist)
- Falls Du ein Stofftierli dabei hast, das auch auf die Wanderungen mit soll, muss es auch auf der Anreise dabei sein.



### Tipps für den Wanderrucksacks:

- Der Rucksack sollte **gross genug** sein. Oben angegeben ist die Minimalvariante für die Anreise. Im Lager selber wird bei einem mehrtägigen Ausflug eine zusätzliche Garnitur Ersatzkleider darin Platz finden müssen.
- Ein **Hüftgurt** erleichtert das Tragen ungemein.
- Der **Schlafsack** sollte entweder darin Platz finden oder bei gefülltem Rucksack **für Dich selber** gut aussen **festmachbar** sein ohne, dass er bei jedem Öffnen des Rucksacks wieder neu festgemacht werden muss.
- **Packen:** Das **Schwerste** ist möglichst nah am Rücken und nicht zu weit unten.
- **Packen:** Essen und Getränke sollten möglichst **gut zugänglich** sein.
- Schon einige Wochen vorher einmal **Probe packen**, und einmal damit zur Schule laufen. Dann weisst Du rechtzeitig, wo noch etwas geändert werden müsste.

## Packliste Koffer / Tasche:

Auch wenn wir gerade nicht im Zelt unterwegs sind, solltest Du möglichst gut ausgerüstet sein. Mit dabei sollte folgendes sein:

- **Turnschuhe**
  - o Es braucht draussen nicht immer gleich Wander-/Trekkingsschuhe - da ist es am angenehmsten wenn Du Turnschuhe dabei hast.
- **Hausschuhe**
  - o Im Haus herrscht Finkenpflicht!!!
- **Windjacke**
  - o Schützt Dich vor Wind.
- **2 sehr warme Pullis**
  - o In den Alpen wird es nachts manchmal sehr kalt
  - o Wenn einer nass ist, dann brauchst Du einen zum Wechseln, bis der erste wieder trocken ist.
- **2 weitere Pullis**
  - o Auch der kann nass werden...
- **Genügend T-Shirts (mindestens 7 Stück)**
  - o Damit Du und Deine FreundInnen in der Nähe sich wohl fühlen
- **Mind. 2 Paar kurze Hosen**
  - o Für ums Haus rum, aber auch für in den Wald
- **Mind. 3-4 Paar lange Hosen**
  - o Für draussen und drinnen, für warm und kalt. Zum Wechseln, falls die einen Nass werden.
- **Unterwäsche und Socken**
  - o Am besten ein Set für jeden Tag plus ein paar Reserven
- **Pyjama**
  - o Auch nachts sollst Du Dich wohl fühlen.
- **Trainer**
  - o Im Haus, wenn Du mal nass geworden bist, nach dem Duschen oder einfach so zum Wohlfühlen.
- **Basehose / Badetuch**
  - o Zum Baden ☺ und das Tüchli natürlich auch zum Duschen
- **Ein elegantes schwarz - weisses Outfit**
  - o Für einen speziellen Anlass - lass Dich überraschen!!
- **Toilettenartikel**
  - o Zahnbürste
  - o Zahnpasta
  - o Shampoo/Duschmittel
  - o Persönliches, wie Medikamente (falls Einnahme selbstständig), Brille, etc.
  - o Etc.

- **Wäschesack**
  - o Für die gebrauchte Wäsche
  - o Von Vorteil aus Stoff - damit der Inhalt nach zwei Wochen nicht zu leben beginnt.
- **Taschenlampe**
  - o Damit Du nicht alle wecken musst, wenn Du mal nachts auf's WC musst.
- **Schreibmaterial, Spiele, Bücher zum Lesen**
  - o Wir haben immer viel Programm. Langweilig sollte es Dir also nicht werden. Vielleicht willst Du Dich aber mal zurückziehen und Deinen Eltern/Deiner besten Freundin/Deinem besten Kollegen einen Brief schreiben oder einfach etwas lesen.
- **Taschentücher**
  - o Für Erkältung, Freudentränen, etc.
- **Plastiksäcke**
  - o Zum drauf sitzen, Kleider/Schlafsack vor Nässe schützen, etc.

### Tipps für den Kofferinhalt:

- Die Kleider können draussen dreckig und nass werden, allenfalls auch mal einen Riss erhalten. Es lohnt sich also **lieber altgediente Kleider** aus dem Schrank zu nehmen, als Dein Lieblings-T-Shirt.
- **Deutlich angeschriebene** Kleider/Gegenstände helfen Dir und uns verlorene Stücke wieder zu finden.

### Zu Hause bleibt alles Elektronische:

- Du bist jeder Zeit über die Hauptleitung erreichbar, daher brauchst Du **KEIN Handy**. Deinen Eltern kannst Du per Postkarte schreiben wie es Dir gefällt und was wir machen!
- Du hast so viele coole Kids um Dich herum, wir haben ein tolles Programm, bei dem es Dir sicher nicht langweilig wird und in der Freizeit kannst Du Deine Lieblingslieder beim Lagerradio wünschen. Du brauchst also **keinerlei I-pod, I-phone, I-fach all das..., Gameboy, mp3 Player, Discman, Walkman, Transistor, etc. etc.**
- Da es dieses Jahr ein uhrenloses Lager gibt, kannst Du getrost auch **Deine Uhr zu Hause lassen**. Wir Leiter haben die Zeit im Griff und werden Euch rechtzeitig über den nächsten Programmpunkt informieren.