

## Checkliste – Tagesaktionen

Für die Tagesaktivitäten benötigt jede\*r Teilnehmer\*in Folgendes:

- Tagesrucksack mit Brotzeit und Getränk (mind. 2 Liter)
- bequeme und strapazierfähige Sport- und Outdoorkleidung (kurz und lang)
- Kappe oder Hut
- Regenjacke
- Autan / Anti-Mücken
- Sonnencreme
- Badesachen, Handtuch
- Medikamente (falls erforderlich)

Für die Übernachtung von Mittwoch auf Donnerstag:

- Isomatte / Luftmatratze
- Schlafsack / Decke und Kissen
- warme Kleidung
- Waschutensilien
- Zahnpasta, Zahnbürste
- Taschenlampe
- (Camping-)Geschirr/Besteck für den Grillabend

Wir bitten darum, bei der Mitgabe von Brotzeit und Snacks darauf zu achten, **möglichst wenig Müll** zu produzieren.