



2008



Checkliste: Persönliche Ausrüstung

Menge	Gegenstand	Bemerkung	Erledigt
	Kleidung/Übernachtung		
1	Schlafsack	VORSCHRIFT	
1	Iso-Matte	Campingliege nicht erlaubt	
1	Trinkflasche mit Gurt	VORSCHRIFT	
8	Paar Socken		
7	T-Shirts		
2	Sporthosen lang		
2	Sporthosen kurz		
3	Handtücher		
3	Trockeneisbeutel	optional	
	Regenschutzkleidung		
	Leichte Kopfbedeckung		
1	Paar dünne Handschuhe		
	Eigenverpflegung		
	Salz- und Vitamintabletten		
2	Paar Laufschuhe	evtl. auch 3 eingelaufene Paare	
1	Paar Sandalen		
1	Trainingsanzug		
	warme Kleidung	nach dem Lauf	
2	langärmelige Laufhemden		
	Körperpflege		
	Seife		
	Rasierzeug		
	Zahnbürste		
	Vaseline		
	Pflaster		
	Desinfektionsmittel		
	Fußpuder		
	Sonnencreme	WICHTIG	
	Bandagen		
	Verbandszeug	VORSCHRIFT	
	Allgemeine Ausrüstung		
	Schreibpapier		
	Fotoapparat		
	Wäscheklammern		
	Taschenmesser		



2008



	Taschenlampe		
	Nähzeug		
	Wäschebeutel		
	Taschentücher		
	Lippenbalsam		
	Schere		
	Tafelbesteck (Löffel, Gabel, Messer)	VORSCHRIFT	
	Tasse und Teller	VORSCHRIFT	
	Geld und Gesundheit		
	Krankenversicherungskarte		
	Handgeld, EC-Karte		
	Personalausweis	VORSCHRIFT	