



2016



## Checkliste: Persönliche Ausrüstung

Menge	Gegenstand	Bemerkung	Erledigt
	<b>Kleidung/Übernachtung</b>		
1	Schlafsack	VORSCHRIFT	
1	Iso-Matte	Campingliege nicht erlaubt	
1	Trinkflasche mit Gurt	EMPFOHLEN	
8	Paar Socken	EMPFOHLEN	
7	T-Shirts	EMPFOHLEN	
2	Sporthosen lang	EMPFOHLEN	
2	Sporthosen kurz	EMPFOHLEN	
3	Handtücher	EMPFOHLEN	
3	Trockeneisbeutel	EMPFOHLEN	
	Regenschutzbekleidung		
	Leichte Kopfbedeckung		
1	Paar dünne Handschuhe		
	<b>Eigenverpflegung</b>		
2	Paar Laufschuhe	EMPFOHLEN	
1	Trainingsanzug		
	warme Kleidung	nach dem Lauf	
2	langärmelige Laufhemden		
	<b>Körperpflege</b>		
	Duschbad		
	Rasierzeug		
	Zahnbürste/Zahncreme		
	Vaseline		
	Pflaster		
	Desinfektionsmittel		
	Fußpuder oder-creme		
	Sonnencreme/Mückenspray	WICHTIG	
	<b>Allgemeine Ausrüstung</b>		
	Schreibpapier		
	Wäscheklammern	SEHR EMPFOHLEN	
	Taschenmesser		
	Taschenlampe		
	Nähzeug		
	Wäschebeutel		
	Taschentücher		
	Lippenbalsam		
	Schere		



2016



---

	Tafelbesteck (Löffel, Gabel, Messer)	VORSCHRIFT	
	Tasse und Teller	VORSCHRIFT	
	<b>Geld und Gesundheit</b>		
	Krankenversicherungskarte		
	Handgeld, EC-Karte		
	Personalausweis	VORSCHRIFT	