

# Zeltlager-Checkliste für alle Teilnehmer

## *Kleidung (für 8 Tage)*

- Lange Hosen
- Kurze Hosen
- Unterwäsche
- Socken
- T-Shirts
- Warme Pullover
- Warme Jacke
- Halstuch
- Regenbekleidung!! + wasserfestes Schuhwerk (Stiefel)
- feste Schuhe für alle Wetterlagen (gut eingelaufen)
- Turnschuhe

## *Hygiene*

- Zahnbürste, Zahnpasta
- großes Handtuch
- kleines Handtuch
- Shampoo, Duschgel

## *Für die Nacht*

- Trainingsanzug
- Schlafsack
- evtl. Decke und Kopfkissen
- kleine Taschenlampe
- Luftmatratze (normale Größe: 80x180), Isomatte, auch erlaubt: Feldbett

## *Frühstück, Mittag- und Abendessen*

- tiefer und flacher Teller
- Messer, Gabel, Löffel (groß und klein)
- Tasse/Becher
- Trockentücher (am besten 2x)

## *Zum Schwimmen*

- Badesachen
- Badetuch
- Badelatschen

## *WICHTIG!*

- Bei Bedarf: Medikamente
- Krankenversichertenkarte (wird im Zeltlager von den Gruppenleitern eingesammelt und am Tag der Abreise wieder ausgehändigt)
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel
- Mittel gegen Sonnenbrand (Aprés Sun)
- Hut/Mütze
- Insektenschutzmittel (bitte keine Spraydosen!)
- Brustbeutel/Portemonnaie
- Taschengeld (25€ sind ausreichend)

## *Sonstiges*

- Spiele
- MP3-Player
- Schreibzeug
- stabile Plastiktüten (für schmutzige Wäsche und nasse Sachen)
- Rucksack/Tasche (für unterwegs)

## *Letzte Hinweise*

- Taschenmesser oder ähnliche Gegenstände dürfen NICHT mitgebracht werden!
- Die Mitnahme von Handys ist nicht gestattet. (Mitgebrachte Handys werden von der Lagerleitung eingesammelt und erst am Ende des Lagers herausgegeben)
- Falls der Verdacht von Läusen und Nissen besteht oder vor kurzer Zeit bestand, benötigen wir ein ärztliches Attest, dass ihr Kind keine Läuse hat und somit keine übertragen kann.