

PACKLISTE das benötigst du als Teilnehmer

Damit du dich bestmöglich auf das **GIPFELSTÜRMEN** vorbereiten kannst und du mit dem richtigen Equipment ausgestattet bist, haben wir dir auf dieser Seite alles noch einmal zusammengefasst. Melde dich gerne bei Fragen (am besten per WhatsApp | **08232 - 99 58 501**) bei uns!

- Badebekleidung** (Badehose / Bade-Short / Bikini / Badeanzug)
optional: eine Bade-Short, um diese über den Neoprenanzug zu ziehen (sieht dann nur besser aus)
- Hand- bzw. Badetuch**
- Wanderschuhe bzw. feste Schuhe** z.B. Turnschuhe
du musst für das Abenteuer keine neuen Schuhe kaufen! deine Schuhe sollten eine stabile Sohle haben!
die Schuhe werden während der Aktion nass und schmutzig, deshalb solltest du nicht deine besten Schuhe wählen!
- zweites Paar Schuhe**
diese Schuhe bleiben trocken und kannst du für die Heimfahrt verwenden
- Rucksack**
in diesen Packst du alles aus der Packliste, was du nicht anziehst (kommt dann nicht mit in die Schlucht)
- Sonnenschutz** (Creme / CAP)
- Getränke** (in Kunststoffflaschen)
rechne für die Aktion mit ca. 2,5 Litern zu trinken! verzichte bitte auf 1,5 Literflaschen - lieber 1,00 / 0,75 oder 0,50 Liter
- Brotzeit & Snack** (wasserdicht verpackt - kein Glas!)
ein Beispiel sind die IKEA 365 Vorratsbehälter aus Kunststoff / Edelstahl oder Gefrierbeutel
- Brillenbefestigung bzw. Kontaktlinsen**
wir empfehlen dir für die Aktion die Verwendung von Kontaktlinsen, wenn du ohne Brille nichts siehst
- Deutschland Ticket** (sofern vorhanden)
bitte kaufe dir für die Aktion kein eigenes Ticket! der Ticketpreis ist im Teilnehmerbeitrag enthalten!
wir kaufen am Startbahnhof das Ticket für unsere Gruppe (sobald alle Teilnehmer angekommen sind)
- Medikamente** (falls notwendig)
benötigst Medikamente für Allergien oder andere Erkrankungen, packe diese bitte in deinen Rucksack
- Haftungsausschluss / Einverständniserklärung**
diese kannst du unter www.planlos-touren.de/haftungsausschluss herunterladen

- Anmerkungen / Ergänzungen**
 - gerne darfst du deine eigene Actioncam mitnehmen
 - eigenes Material darfst du gerne verwenden
(sofern dieses zugelassen ist - checken wir vor Ort)

du bist dir unsicher, ob dein gewähltes Material das richtige ist - kein Problem!
auf unserer Homepage unter www.planlos-touren.de/packliste stehen dir viele
Anleitungen / Erklärungen zur Verfügung!

