



Packliste Ruderwanderfahrt

Kleidung

- Socken
- Unterwäsche
- Hose
- T-Shirt
- Pullover
- Jacke
- Schlafanzug
- Schuhe
- Flip-Flops
- Badehose/Bikini

Sportkleidung

- Sportsocken
- Sportunterwäsche/Sport-BH
- (Thermo-Unterwäsche)
- Lange Sporthose/Leggings
- Kurze Sporthose
- ARV-T-Shirt
- Langärmliges Sportshirt
- ARV-Pullover
- Jacke
- (Regenjacke/Regencape)
- (Regenhose)
- Sportschuhe
- (Gummistiefel)
- Mütze/Cap
- Schal
- Handschuhe/Fahrradhandschuhe

Im Boot

- Packsack
- Taschentücher
- Erste Hilfe/Pflaster
- Wechselsocken
- Wechselshirt
- Jacke
- Handy mit wasserfester Tasche
- Sonnencreme
- (Anti-Mücken Spray)
- Sonnenbrille
- Getränke, Essen
- Sitzkissen

Schlafen

- Selbstaufblasende Luftmatratze/
Isomatte/Luftmatratze
- Schlafsack
- Kopfkissen
- (Extra Decke)
- Taschenlampe
- Gehörschutzstöpsel (Ohropax)
- Buch
- Wecker

Kosmetik

- Handtuch (groß/klein)
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Shampoo
- Duschgel
- Deo
- Bodylotion
- Handcreme
- Sonnencreme (After-Sun)
- Bürste
- Haargummi
- Damen-Hygiene Artikel
- Medikamente (Apirin, Antibabypille)

Sonstiges

- Handy
- Ladekabel
- Kamera
- Portemonnaie
- Brille/Kontaktlinsen
- Uhr
- Wichtige Adressen und Telefonnummern
- Spiel/Kartenspiel