

## Sommeraktionen

- Sonnencreme, Sonnenhut, Sonnenbrille
- strapazierfähige und bequeme Bekleidung
- trittfestes und bequemes Schuhwerk, gerne Gore-Tex
- Insektenschutz
- evtl. Tagesrucksack

## Wasseraktionen

- Handtuch
- Badesachen (je nach Jahreszeit und Wetterbedingungen)
- Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme
- Ersatzkleidung
- evtl. Regenschutz
- Insektenschutz

## Winteraktionen

- wetterfeste Schuhe (möglichst Gore-Tex) mit rutschfestem Profil
- wetterfeste Funktionsjacke
- strapazierfähige und wetterfeste Hose
- Handschuhe, Mütze, Schal
- evtl. lange Funktionsunterwäsche (wenn vorhanden)
- evtl. Kleidung zum Wechseln
- evtl. Tagesrucksack

Sofern Sie **wichtige Medikamente** einnehmen müssen, vergessen Sie diese bitte nicht...  
Und **gute Laune** ist auch immer herzlich willkommen!