



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**
- ☐ **Getränke** (in Kunststoffflaschen)
rechne für die Aktion mit ca. 1 Liter zu trinken! verzichte bitte auf 1,5 Literflaschen - lieber 1,00 / 0,75 oder 0,50 Liter
- ☐ **Brillenbefestigung bzw. Kontaktlinsen**
wir empfehlen dir für die Aktion die Verwendung von Kontaktlinsen, wenn du ohne Brille nichts siehst
- ☐ **Medikamente** (falls notwendig)
benötigst Medikamente für Allergien oder andere Erkrankungen, packe diese bitte in deinen Rucksack
- ☐ **Rucksack**
in diesen packst du deine trockenen Klamotten und alles was du während der Tour nicht benötigst
- ☐ **Sonnenschutz** (Creme / CAP)
- ☐ **Snack** (wasserdicht verpackt - kein Glas!)
z. B. Müsliriegel, Apfel (während der Tour machen wir keine Brotzeitpause!)
- ☐ **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!

