

Muster- Checkliste für das Zeltlager

Hygiene

- Zahnbürste + Zahnpasta
- Haarbürste/Kamm
- Duschgel/Shampoo
- Handtücher (1 groß, 1 klein)
- Sonnencreme + Mückenspray

Kleidung

- Unterwäsche + Socken für 7 Tage
- T-Shirts + Langärmelige Oberteile
- Kurze und lange Hosen
- Schlafanzug
- Badeanzug/Badehose
- Regenjacke
- Hut/Cap gegen Sonne + Sonnenbrille
- Bequeme Schuhe + Wasserdichte Schuhe

Zelt/Ausrüstung

- Schlafsack
- Isomatte/Luftmatratze
- Taschenlampe/Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Trinkflasche
- Campingstuhl (optional)
- Müllbeutel für schmutzige Kleidung

Essen/Trinken

- Besteckset (Gabel, Messer, Löffel)
- Campinggeschirr (Teller, Schüssel, Becher)

Sonstiges

- Ausweis/Kopie der Krankenversicherungskarte
- Notfallkontakte (auf einem Zettel am Rucksack festmachen)
- Buch oder Zeitschrift, Block und Stifte, Spielkarten/Reisespiele
- Persönliche Medikamente (falls nötig)