

**Du weißt noch nicht so recht, was du mit auf dein erstes Lager nehmen musst? Hier findest du eine kleine Übersicht über die Dinge, die du wirklich brauchst!**

### **Wichtig:**

- einen großen Rucksack (in diesen sollte alles passen, was ihr braucht!)
- Impfpass
- Krankenversichertenkarte
- Kluft und Halstuch (falls ihr schon eins haben solltet)

### **Schlafen:**

- Isomatte
- Schlafsack
- evtl. Kopfkissen
- evtl. Kuscheltier

### **Essen/Trinken:**

- Koschi oder tiefen Teller

- Becher (Schwedenbecher)
  - Essbesteck
  - Trinkflasche
- Bitte darauf achten, dass die Dinge nicht zerbrechlich sind!

### **Hygiene:**

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Waschlappen
- Handtuch
- Duschgel/ Shampoo

### **Kleidung:**

- Unterwäsche
- Socken
- T-Shirts
- warmer Pullover (Trojer)
- kurze Hose

- lange Hose
- Jacke (JuJa)
- feste Schuhe, in denen ihr bequem laufen könnt
- evtl. Wechselschuhe
- Kopfbedeckung (Sonnenschutz)
- evtl. Badezeug

### **Sonstiges:**

- Taschenmesser?
- Medikamente?
- Liederbuch
- Instrument?

### **Das bleibt Zuhause:**

- Handys (→ Im Notfall hat die Gruppenführung ein Handy dabei!)
- Taschenlampen