



## PACKLISTE MAMMUTMARSCH

<b>Kleidung</b>	
<input type="checkbox"/>	Funktionsshirt und ggf. Wechselshirt
<input type="checkbox"/>	Wechselsocken
<input type="checkbox"/>	Wanderhose bzw. Funktionshose
<input type="checkbox"/>	Hoodie oder Pullover
<input type="checkbox"/>	dünne atmungsaktive Jacke
<input type="checkbox"/>	ggf. Regenjacke oder Regencape
<input type="checkbox"/>	Handschuhe
<input type="checkbox"/>	Mütze
<input type="checkbox"/>	Bandana
<input type="checkbox"/>	Schuhe, in den ihr 100 km durchhaltet (ggf. leichte Wechselschuhe)
<b>Verpflegung</b>	
<input type="checkbox"/>	1,5 - 2 Liter Wasser, die alle 25 km wieder aufgefüllt werden
<input type="checkbox"/>	Energieriegel
<input type="checkbox"/>	Bananen
<input type="checkbox"/>	Trailmix/Studentenfutter/Nussmischungen
<input type="checkbox"/>	kleine Kuchen/Kekse
<input type="checkbox"/>	Snacksalami/BiFi (Roll)/Würstchen
<input type="checkbox"/>	Käsehäppchen
<input type="checkbox"/>	Nudelsalat
<input type="checkbox"/>	Gummitiere
<input type="checkbox"/>	belegte Brötchen
<input type="checkbox"/>	kleine Thermoskanne mit Kaffee/Tee/Suppe
<input type="checkbox"/>	Energydrink
<b>Technik</b>	
<input type="checkbox"/>	Handy (mit Route als gpx-Track oder in GPSies/Komoot...)
<input type="checkbox"/>	Powerbank (Outdoor-Powerbank mit Karabinerhaken)
<input type="checkbox"/>	Ladekabel (Mini-USB, Micro-USB, Apple...)
<input type="checkbox"/>	Kopfhörer (Musik kann motivieren, wenn es schwer wird)
<input type="checkbox"/>	GPS-Gerät (sofern vorhanden)
<input type="checkbox"/>	Activity Tracker/ Pulsuhr (sofern vorhanden)
<input type="checkbox"/>	Stirnlampe/ Taschenlampe
<b>Medikamente und Hygiene</b>	
<input type="checkbox"/>	Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen, wirkt gleichzeitig entzündungshemmend)
<input type="checkbox"/>	Blasenpflaster (meine Empfehlung: Compeed, auch wenn etwas teurer)
<input type="checkbox"/>	Pflaster
<input type="checkbox"/>	Allergietabletten (z. B. Cetirizin bei Heuschnupfenanfälligen)
<input type="checkbox"/>	Tape (z. B. Leukoplast zum Abkleben von blasenanfälligen Stellen)
<input type="checkbox"/>	Salben (z. B. Kytta oder GEHwohl)
<input type="checkbox"/>	Hirschtalg (als Stift)
<input type="checkbox"/>	Sonnencreme
<input type="checkbox"/>	Mini-Deo
<input type="checkbox"/>	Feuchttücher (falls es in den Wald geht)
<input type="checkbox"/>	Zahnbürste und Reisezahnpaste
<input type="checkbox"/>	Frauen: Pille nicht vergessen! Ggf. Tampons
<b>Sonstiges</b>	
<input type="checkbox"/>	Bargeld
<input type="checkbox"/>	Gesundheitskarte (Krankenkasse)
<input type="checkbox"/>	Ausweis
<input type="checkbox"/>	EC-Karte
<input type="checkbox"/>	Pfeife (Aufmerksamkeit erzeugen, falls etwas passiert)
<input type="checkbox"/>	Taschentücher
<input type="checkbox"/>	kleiner Müllbeutel für Abfälle wie Bananenschalen, Müsliriegelverpackungen
<input type="checkbox"/>	Taschenmesser
<input type="checkbox"/>	Plastiktüte oder Thermofaltkissen zum Sitzen in der Pause und falls es nass ist
<input type="checkbox"/>	Regenhülle für den Rucksack
<input type="checkbox"/>	Sonnenbrille
<input type="checkbox"/>	Glücksbringer