

112 Kilometer Feuerwehrspendenmarsch 2020 - Packliste

Pflichtausrüstung:

- Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Zahlungsmittel
- Handy + Powerbank / Akku incl. Ladekabel zum nachladen
- Stirn- bzw. Kopflampe + Ersatzbatterien / Akku (Leuchtdauer beachten!)
- Notfall- Erste Hilfeset / Notfallapotheke, incl. Rettungsdecke & Blasenpflaster
- notwendige / verschriebene Medikamente
- 0,5 Liter Flüssigkeit (z.B. Sporttrinkflasche, Trinkrucksack etc.)
- Mehrweg- Trinkbecher

Was sonst noch mitgeführt werden sollte:

- Wechselsachen & -socken sowohl für drüber, als auch für drunter (Funktionsunterwäsche)
- Wechselschuhe (Lauf-, Sport-, Wanderschuhe)
- Ausreichend Kleidung für wechselnde Witterung (Funktionswäsche, Zwiebelprinzip)
- Regenschutz (Kopfbedeckung, Regenjacke, Poncho, XX..XXL Müllsäcke)
- Ersatzbatterien / Akku für alle mitgeführten technischen Geräte
- Hirschtalgcreme (die Füße damit vorab und nach der Wanderung eincremen)
- Müllsack, für nasse Kleidung
- Taschenmesser
- Taschentücher
- Schokoriegel, Kekse, Gummibären etc (zum Durchhalten bis zum nächsten VP)
- Vitamine, Mineralien, Magnesium