

# Packliste FREI.TAG

- Bequemer Rucksack mit Hüftgurt (Tagestourgröße)
- Booklet mit Siegel (im Starterpaket)
- Fineliner/Marker (im Starterpaket)
- Bibel (handliches Format)
- Kugelschreiber
- Stoppuhr/Timer (idealerweise Armbanduhr)
- Mittagessen (Dauer der Pause: 30min)
- Snacks für zwischendurch (Zuckerhaltiges empfohlen)
- Wasser (min. 2 Liter)
- Wetterfeste Bekleidung
- Regenschutz (keinen Schirm)
- Stabiles Schuhwerk/ Wanderschuhe
- Sonnenschutz/ Sonnenbrille, Sonnenmilch & Kopfbedeckung
- Erste Hilfe Set / Blasenpflaster
- Ballast in Form von Kies/Sand/Wasser o.ä. in PET-Flaschen oder Tüten  
→ nimm dir eine gewisse Menge Ballast mit auf die Reise. Dies ist Teil des Programms. Die Menge liegt in deinem Ermessen.

## Hinweis:

Der FREI.TAG findet bei jedem Wetter statt. Es gilt sich mit entsprechender Kleidung auszurüsten.