



## Da portare:

- Pantaloncini e pantaloni lunghi
- T-Shirts e maglioni
- Calzini e biancheria intima
- Pigiama
- Protezione dalla pioggia (giacca impermeabile o piccolo ombrello)
- Giacca (siamo in montagna e a volte può essere un po' fresco)
- cappello (per il sole e il freddo)
- Scarpe da ginnastica e scarponi da montagna (o scarpe da ginnastica con suola antiscivolo, preferibilmente impermeabile)
- Pantofole
- Asciugamani
- Lenzuolo per il materasso (preferibilmente con angoli)
- Sacco a pelo (In casa ci sono coperte di lana e si può portare con sé anche un copripiumino. I maschi però hanno bisogno di un sacco a pelo perché dormono in tenda).
- Cuscino
- Deodorante, sapone per la doccia, shampoo
- Spazzolino e dentifricio
- Crema solare
- Farmaci (se necessari)
- Materiale per scrivere e Bibbia (se disponibile)
- Zaino e borraccia
- Torcia (se disponibile)
- Tessera sanitaria
- ABO+ (per i partecipanti dell'Alto Adige = biglietto dell'autobus, per gli altri compreremo il biglietto se necessario)
- Strumenti musicali e giochi da tavolo (chi vuole)
- Attrezzatura sportiva (Chi vuole, ad es. mazza da ping pong, pallavolo, calcio, badminton...)
- scarpe da arrampicata/boulder (solo chi le ha! NON dovete comprarle!!)
- Soldini (solo per un gelato, non servono altri)
- Dolci o patatine (Chi vuole! Tutto va in una "cassetta di raccolta" e viene condiviso.)

### **IN GENERALE: ABBIGLIAMENTO SPORTIVO E COMODO!**

**E non dimenticate: In estate può fare molto caldo in montagna durante il giorno, ma il tempo può anche cambiare rapidamente e fare molto freddo. Assicuratevi quindi di avere almeno un maglione caldo e almeno un paio di pantaloni un po' più caldi e una giacca non troppo sottile.**

Nota per le ragazze: le maglie di lunghezza normale e i pantaloncini non troppo corti e che coprono il necessario.... Grazie! (siamo in montagna!!! 😊)



## Packliste:

- kurze und lange Hosen
- Pullover und T-Shirts
- Socken und Unterwäsche
- Schlafanzug
- Regenschutz (Regenjacke oder kleiner Regenschirm)
- Jacke (wir sind in den Bergen und es kann manchmal etwas frischer werden!)
- Kopfbedeckung (für Sonne und Kälte)
- Turnschuhe und Bergschuhe (oder trittfeste Turnschuhe, am besten wasserfest)
- Hausschuhe
- Handtücher
- Spannbettlaken für die Matratze
- Schlafsack (Woldecken gibt es im Haus und man kann auch einen Bettbezug mitnehmen. Die Buben brauchen aber einen Schlafsack, da sie im Zelt schlafen.)
- Kissen
- Deo, Duschseife, Shampoo
- Zahnbürste und Zahncreme
- Sonnencreme
- Medikamente (nach Bedarf)
- Schreibzeug und Bibel (falls vorhanden)
- Rucksack und Wasserflasche
- Taschenlampe (falls vorhanden)
- Sanitätskarte
- ABO+ (für die Teilnehmer aus Südtirol = Busfahrkarte, für die anderen kaufen wir bei Bedarf das Ticket)
- Musikinstrumente und Brettspiele (wer möchte)
- Sportgeräte (Wer möchte, z.B. Tischtennisschläger, Volleyball, Fußball, Badminton...)
- Kletter-/Boulderschuhe (Nur wer welche hat! Ihr müsst KEINE kaufen!!)
- Taschengeld (nur für ein Eis, sonst braucht es nichts)
- Süßigkeiten oder Chips (Wer möchte!! Kommt alles in eine Sammelkiste und wird geteilt)

### **GENERELL: SPORTLICHE UND BEQUEME KLEIDUNG!**

**Und bitte nicht vergessen: In den Bergen kann es im Sommer tagsüber sehr warm sein, aber das Wetter kann sich auch schnell ändern und es kann richtig kühl werden. Deswegen auch mindestens einen warmen Pullover und mindestens eine etwas wärmere Hose dabei haben und eine nicht allzu dünne Jacke.**

Hinweis für die Mädchen: normal lange T-Shirts und Shorts, die nicht zu kurz sind und das Nötige bedecken.... Danke! (wir sind in den Bergen 😊)