Packliste für Jochgrimm

1) Ein normaler Koffer (**kein** Hartschalenkoffer) oder eine Reisetasche (Gewicht 20 kg / V = 75 l), sowie kleines Handgepäck / **kein** Rucksack
2) Bettwäsche (Laken, Bett- und Kopfkissenbezug / kein Schlafsack)
3) Handtücher
4) Skibekleidung (Skianzug oder Skijacke mit Skihose)
5) Skihandschuhe, Wollhandschuhe, Mütze, dicke Socken, Schal, Halstuch, gut abschließende Skibrille
6) Skiunterwäsche (ersetzbar durch Gymnastikhose, Leggings etc.)
7) Dünne Rollkragenpullover und ein dickerer Pullover
8) Sonnenschutz: gut abschließende Sonnenbrille, Creme, Lippenpflege
9) Fön (mit Zimmerpartnern die Mitnahme absprechen! Eurostecker kann im Hotel ausgeliehen werden.)
10) Freizeitkleidung nach Bedarf (Warme Schuhe für Schneespaziergänge)
11) Zur Freizeitgestaltung: Spiele, Bücher, CDs, Tischtennisutensilien, Musikinstrumente(?)
12) Individuelle Medikamente: verantwortungsvoll und mit Augenmaß mitgeben!
13) Waschzeug und Kosmetikartikel
14) Trinkflasche
15) **Gültiger Personalausweis, Impfpass** (Tetanusimpfschutz überprüfen), evtl. Krankenkassenkarte
16) Zusatzverpflegung: Schokolade, Süßigkeiten, Vollkornbrot oder Ähnliches, Vitaminbrausetabletten

Einige Anmerkungen:

- **Wertsachen und persönliche Gegenstände sind immer bei sich zu führen!** Die Zimmer werden nicht abgeschlossen! Es wird keine Haftung bei Verlust übernommen!
- Die Skikleidung sollte so gewählt werden, dass das Prinzip „Zwiebel“ möglich ist; also nicht zu eng kaufen / ausleihen.
- Eine Skibrille ist recht teuer; sie sollte möglichst ausgeliehen werden.
- Notwendige, persönliche Medikamente (z.B. Asthma-Spray oder Migränemittel) nicht vergessen.
- Bei Neigung zu Kreislaufschwäche (Höhe über 2.000 m) ein entspr. Mittel einpacken.
- Bei Diabetes sind unbedingt vor der Fahrt mit einem Diabetologen die Rahmenbedingungen durchzusprechen: Sport in der Höhe, kohlehydrathaltiges Essen etc.!!
- Die Mitnahme von Fernsehgeräten, Laptops, Spielekonsolen und elektrischen Küchengeräten (Toaster, Sandwichmaker, Wasserkocher etc.) ist untersagt!
- Während der Busfahrt und des Aufenthaltes in Jochgrimm gilt absolutes Alkohol- und Rauchverbot (Jugendschutzgesetz). Kofferkontrollen vor der Abfahrt im Hinblick auf Gewichtsüberschreitung, Alkohol- und Zigarettenmitnahme sollten einkalkuliert werden.
- Für die Nutzung von Smartphones gelten eingeschränkte Bedingungen.
- ***Langläufer***: auch für die Langlaufbekleidung sollte das „Zwiebel“-Prinzip gelten! Zudem Trinkflasche mit Transportmöglichkeit (z.B. „Hip-Bag“), Sonnenbrille (keine Abfahrtsbrille!) und Handschuhe mitbringen.

Viel Spaß beim Packen☺☻☺