



- 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) Handtuch
- 4) Skibekleidung (Skianzug oder Skijacke mit Skihose)
- 5) Skihandschuhe, 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, Tischtennisutensilien, Musikinstrumente(?Absprache!)
- 12) Individuelle Medikamente: verantwortungsvoll und mit Augenmaß mitgeben!
- 13) Waschzeug und Kosmetikartikel
- 14) Trinkflasche (für die Busfahrt)
- 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 😊😊😊