



1. Mittel gegen Allergien, Asthma und alles andere bitte vor allem bei den Aktivitäten immer mitführen.
2. Bei Anreise mit uns: Nur Reisetaschen oder Rucksäcke packen (keine Koffer!)
3. Kleiner Tagesrucksack für die Aktivitäten. Er sollte bestenfalls auch nass werden können!
4. Badesachen (Unter einem Neopren braucht man eine enge Badehose)
5. **Wasserschuhe** (Alte Turnschuhe sind top geeignet; Schuhe, die man im Wasser nicht verlieren kann mit fester Sohle. Für das Canyoning notwendig)  
**Festes Schuhwerk** (feste Sandalen (z.B. Teva) gehen auch)
6. **Outdoorgeeignete Kleidung** (Regenjacke)! Kleidung für die Höhle, die dreckig werden kann!
7. Klettergurt, -helm, -schuhe, -steigset, sonstiges Klettermaterial **nach Absprache**.  
**Wir haben auch alles vor Ort, wenn du nix hast oder nix mitbringen willst.**
8. Kulturbeutel / Handtuch / Sonnencreme
9. Trinkflasche / Trinkblase für euren Rucksack (insgesamt min. 2 l)
10. Brotdose für die Tagesverpflegung (Evtl. Müsliriegel)
11. Geschirr & Besteck (Teller, Schüssel, Tasse / Becher, Messer, Gabel, Löffel, Küchenhandtuch)
12. Ggf. eigener Kocher bei Eigenbedarf
13. Taschenlampe und/oder Kopflampe (Kann vor Ort auch von LEDLENSER erworben werden)
14. Schlafsack, Isomatte, Zelt oder einen Platz in einem anderen Zelt
15. Führerschein / Personalausweis / Reisepass
16. Auslandskrankenschein oder Europäische Krankenkassen Karte  
(Oft auf der Rückseite von der normalen Karte)
17. Geld für Canyoning (80 €), 40 Meter Abseilen (36€), Verpflegung (77€) sofern nicht über die Website gebucht und bezahlt. Es kann auch per PayPal an [team@apacampa.de](mailto:team@apacampa.de) oder an die IBAN unten überwiesen werden.
18. Erste Hilfe haben wir natürlich dabei, kann aber gerne noch zusätzlich mitgebracht werden.  
Zusätzliche Apothekenartikel bitte eigenständig mitbringen.
19. Ideen: Audio-CDs für den Bus, Tischtennis- / Badmintonschläger, Bälle, Gesellschaftsspiele.

**Treffpunkt Darmstadt Hbf Ostseite**

Donnerstag, den 29.08.24 - 6.45 Uhr

**Ankunft in Deutschland**

Donnerstag, den 30.08.24 - 18.00-22.00 Uhr

**Anreise Affy:** wird noch aktualisiert**Treffpunkt im Camp bei Privatanreise****APACAMPA Outdoor Action Camp Ardèche**[www.camping-le-vieux-moulin.com](http://www.camping-le-vieux-moulin.com)

in Berrias-et-Casteljau

**Tel : +33 (0) 4-75-39-25-70****E-mail : [info@camping-le-vieux-moulin.com](mailto:info@camping-le-vieux-moulin.com)****Koordinaten Treffpunkt Darmstadt:****Treffpunkt Darmstadt Hbf Ostseite**Weitere Treffpunkte (z.B. Saarland) ggfs.  
nach Rücksprache**Wichtige Nummern:**

Paul Enders +49 178 521 88 34

EU-Notruf 112

Frankreich- Notruf 18