

# Mehrtageswanderung

# PACKLISTE



## Geld und Dokumente

- Bargeld
- evtl. Auslandswährung
- EC Karte
- Kreditkarte
- Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Liste mit Notfallnummern
- Führerschein
- Karte / Landkarte
- Reisepass
- ggf. Visum
- Bauchtasche zum Verstauen

## Kulturbeutel

- Zahnbürste & Zahnpasta
- Körperlotion
- Duschgel, Shampoo, Spülung
- Kamm

## Kamera & Technik

- Handy
- Powerbank
- Ladekabel
- Kamera
- Ersatz Akkus
- Stativ
- eBook
- GPS Gerät

## Kulturbeutel

- Lippenbalsam
- Damenhygieneartikel
- Sonnencreme
- Handcreme
- Haargummi
- Taschentücher
- Deo

## Reiseapotheke

- Pflaster
- Blasenpflaster
- Erste-Hilfe-Set
- Mückenschutz / -spray
- Insektenstichheiler
- Schmerzmittel
- Durchfalltabletten
- Fiebertabletten
- persönliche Medikamente
- Zeckenkarte oder Pinzette

## Reisealltag

- Taschenlampe + Batterie
- 1 bis 2 Handtücher
- Brille / Kontaktlinsen
- Ohrstöpsel
- Aufblasbares Kopfkissen
- Reisetagebuch
- Sicherheitsnadeln
- Nadel und Faden
- Kartendeck

## Camping & Essen

- Zelt
- Schlafsack
- Liegematte
- Gaskocher
- Energieriegel
- Trekkingnahrung
- Wasser

## Kleidung

- Funktionsunterwäsche
- Wander- / Funktionssocken
- 1 bis 2 Outdoor-shirt kurz
- Fleecejacke oder Pullover
- Regenhose
- Regenjacke
- Softshelljacke
- Mütze / Cap
- Buff / Funktionstuch
- Sonnenbrille
- Schlafanzug
- Trekkinghose mit abnehmbaren Beinen