

# PACKLISTE

für dein Wanderurlaub

## OBERBEKLEIDUNG

- Funktionsshirts (kurz/langarm)
- Pullover
- Wanderjacke/Weste
- Fleecejacke
- Regenjacke
- Schlafanzug

## AUSRÜSTUNG

- Wanderstöcke
- Schlafsack
- Zelt
- Rucksack/Bauchtasche
- Karte/Route
- Reisehandtücher

## HYGIENEARTIKEL

- Deo
- Ohrstöpsel
- Schlafbrille
- Shampoo/Duschgel
- Rasierer/Rasierschaum
- Haarbürste/Kamm
- Sonnencreme
- Lippenbalsam
- Handedesinfektionsmittel
- Haargummi/Haarspangen
- Verhütungsmittel (falls benötigt)
- Kontaktlinsen Flüssigkeit/Behälter
- Taschentücher/Feuchttücher
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Damenhygieneartikel (z. B. Tampons, Binden, Menstruationstasse)

## UNTERBEKLEIDUNG

- Wanderhose (kurz/lang)
- Regenhose
- Wandersocken
- Funktionsunterwäsche
- Gürtel
- Wanderschuhe/Stiefel/Flip Flops

## KOPFBEDECKUNG

- Sonnenhut/Cap
- Stirnband
- Sonnenbrille/Etui

## REISEAPOTHEKE

- Pflaster/Wundverbände
- Blasenpflaster
- Kopfschmerztabletten
- Durchfalltabletten
- Erste-Hilfe-Set
- Zeckenpinzette
- Nasenspray
- Mittel gegen Übelkeit
- Moskitospray
- Persönliche Medikamente (z. B. Allergietabletten)



# PACKLISTE

für dein Wanderurlaub

## SNACKS

- Energieriegel
- Trockenfrüchte
- Nüsse
- Hartkäse
- Cracker/Knäckebrot
- Frisches Obst
- Gemüsesticks
- Belegte Brote
- Energiegel
- Traubenzucker
- Getrocknetes Fleisch- oder
- Wurstsnacks (Beef Jerky)
- Getränke (Wasserflasche, isotonische Getränke)

## PERSÖNLICHE DOKUMENTE

- Personalausweis
- Reisepass
- Impfpass
- Krankenkarte
- Führerschein
- Tickets
- Vignetten
- Reservierungsunterlagen für Unterkünfte

## SONSTIGES

- 
- 
- 
- 
- 

## TECHNISCHE GEGENSTÄNDE

- Smartphone/Ladekabel
- Taschenlampe/Stirnlampe
- Kamera
- Powerbank
- Kompass
- Sackmesser
- Feuerzeug
- Navigationsgerät
- eBook Reader

## FINANZEN UND TASCHENGELD

- Bargeld
- Münzgeld
- EC- oder Kreditkarte
- Lokale Währung (Ausland)



Scannen und Checkliste mobil  
immer dabei haben