

# Packliste für den Trekking-Urlaub

## Die Basics

- Zelt oder Tarp
- Isomatte
- Schlafsack
- Trekkingrucksack inkl. Regenhülle

## Kleidung

- Funktionsunterwäsche
- Funktionssocken
- Funktionsshirt
- Softshell- oder Fleecejacke
- Regenjacke
- Wanderhose
- Regenhose
- Wanderschuhe
- Schal oder Tuch
- Mütze
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Hygiene

- Funktionshandtuch
- Shampoo
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Deo
- Bürste/Kamm
- Sonnencreme
- Mückenspray
- Klopapier
- Schaufel
- Erste-Hilfe-Set
- persönliche Medikamente
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Verpflegung und Kochzubehör

- Verpflegung für jeden Tag
- Kocher
- Brennstoff (darf nicht mit in den Flieger, eventuell vor Ort kaufen)
- Topf und/oder Pfanne
- Feuerzeug
- Wasserfilter oder Tabletten
- Besteck/Spork
- Schüssel und Tasse

- Taschenmesser
- Zwei Trinkflaschen/-blasen à 1 Liter
- Schwamm und Reinigungsmittel (umweltfreundlich)
- \_\_\_\_\_

## Dokumente/Organisatorisches

- Wasserdichter Beutel für Dokumente
- Reisepass/Personalausweis
- eventuell das Visum
- Flug-/Zug- oder Bustickets
- Bargeld
- Kreditkarte
- Handy
- Wanderkarte
- Notfalltelefonnummern
- Nummer der Auslandskrankenversicherung
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Sonstiges

- Müllbeutel
- Kamera
- Taschenlampe
- Wechselbatterien
- Stoffbags
- Kompass
- Buch/E-Reader
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Je nach Gebiet/Wetter/Bedingungen

- Wanderstöcke
- Gamaschen
- Sonnenbrille
- Fernglas
- Notfallsender
- dicke Funktionsunterwäsche
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_