Gleitschirmfliegen / Paragliding Packliste

für Frauen und Männer

Geld & Finanzen

☐ Bargeld
☐ EC-Karte
☐ Kreditkarte
☐ Notfall-Telefonnummern der Bank
☐ Portmonee (Mini-Portmonees im Vergleich)

Hygiene

☐ Haarbürste / Kamm
☐ Deo (Reisegröße)
☐ Duschbrocken
☐ Reiseset: Shampoo, Spülung etc. (gute Alternative: festes Shampoo)
☐ Einweg-Sitzunterlagen
☐ Haargummi
☐ Handcreme
☐ Kontaktlinsen + Zubehör
☐ Kulturtasche/Waschsalon (meine Auswahl)
☐ Labello / Lippenbalsam
☐ Nagelpflegeset
☐ Ohrenstäbchen, wiederverwendbar
☐ Rasierer für die Reise
☐ Rasierschaum für die Reise, ggf. Pinsel
☐ Rasierschaum für die Reise
☐ Seife, biologisch abbaubar
☐ Sonnencreme (Reisegröße)
☐ Tampons / Damenhygieneartikel
☐ Tages- / Gesichtscreme
☐ Taschentücher
☐ Verhütungsmittel / Kondome
☐ Verhütungsmittel / Pille / Kondome
☐ Waschmittel für die Reise
☐ Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise

Kleidung

☐ Badesachen
☐ Fleecepullover/-jacke
☐ Funktionsunterwäsche aus Merinowolle
☐ Hosen / Shorts, kurz
☐ Hosen / Jeans, lang

- ☐ Jacke
- ☐ Mütze / Caps / Hüte
- ☐ Regenhose
- ☐ Regenjacke / Regencape
- ☐ Schlafanzug / Pyjama
- ☐ Socken
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Trekkinghosen, mückensicher
- ☐ T-Shirts
- ☐ Unterwäsche

Kochen / Grillen

- ☐ Camping-Besteck
- ☐ Camping-Geschirr (Teller, Becher)
- ☐ Camping-Grill + -besteck (FAQ, Tipps & Vergleich)
- ☐ Campingkocher (meine Übersicht)
- ☐ Dosen- / Flaschenöffner / Korkenzieher
- ☐ Frischhalteboxen
- ☐ Kaffeebereiter / Bialetti / Handpresso
- ☐ Küchenrolle / Servietten / Alufolie
- ☐ Kühlbox / -tasche
- ☐ Müllsäcke
- ☐ Spülmittel / Schwamm / Lappen / Trockentuch
- ☐ Spülschüssel
- ☐ Thermoskanne / -flasche
- ☐ Töpfe / Pfannen
- ☐ Wasseraufbereiter

Medikamente / Apotheke

- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Durchfalltabletten
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Fiebertabletten
- ☐ Herpescreme / Anti-Herpes-Stick
- ☐ Mückenschutz / Moskitospray (meine Erfahrungen und Tipps)
- ☐ Mückenschutz für Kleidung (meine Erfahrungen und Tipps)
- ☐ Insektenstichheiler (meine Erfahrung: eine Offenbarung)
- ☐ persönliche Medikamente
- ☐ Pflaster
- ☐ Schmerzmittel (Kopfschmerzen)

Papiere & Unterlagen

☐ ADAC Unterlagen
☐ Auslandskrankenversicherung (Nachweis)
☐ Führerschein (inter- / national) / ggf. KFZ-Schein
☐ Hülle (wasserdicht) für Reiseunterlagen
☐ Karte / Landkarte
☐ Krankenversichertenkarte
☐ Personalausweis
☐ Versicherungsnachweis Gleitschirm
☐ Wegbeschreibung

Rucksäcke & Taschen

☐ Zip-Beutel für Shampoo etc.

Schuhe

☐ Badelatschen
☐ Schuhe (auch zum Wechseln)
☐ Trekkingsandalen
☐ Wanderschuhe

Sonstiges

☐ aufblasbares Kopfkissen
☐ Batterien
☐ Buch / Zeitschrift
☐ Fernglas
☐ Kabelbinder
☐ Kompass
☐ Musikinstrumente / ggf. Noten
☐ Nähzeug
☐ Nähzeug (für Zelt und Kleidung)
☐ Ohropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher
☐ Regenschirm
☐ 1 bis 2 Reisehandtücher (schnelltrocknend)
☐ Schere
☐ Schreibzeug
☐ Sicherheitsnadeln
☐ Stirnlampe / Taschenlampe + Batterien
☐ Taschenmesser / Werkzeug
☐ Trinkblase für den Rucksack
☐ Wäscheleine, flexibel + Klammern
☐ Wasserflasche, faltbar

Technische Ausrüstung

☐ Bluetooth-Lautsprecher
☐ Digitalkamera inkl. Akku/Stativ
☐ Digicam-Hülle/-Case (wasserdicht)
☐ eBook-Reader (z. B. Kindle)
☐ Handy inkl. Ladekabel
☐ Navigationsgerät / GPS-Gerät
☐ SD-Karte
☐ Tischleuchte / Laterne

Zelten / Schlafen

☐ Campingstuhl
☐ Campingtisch
☐ Decken (Fleece)
☐ Heringe, stabil
☐ Isomatte
☐ (Klapp-) Spaten
☐ Lampions / Fackeln
☐ Luftmatratze
☐ Panzertape
☐ Schlafsack
☐ Sonnensegel oder -schirm inkl. Stangen
☐ Teelichter / Kerzen
☐ Vorhängeschloss (fürs Zelt)
☐ Zelt (meine Kauftipps & Übersicht)
☐ Zelthängeschrank

Corona

☐ Händedesinfektion
☐ ggf. Impfnachweis/Genesungsnachweis
☐ Impfpasshülle
☐ FFP2-Maske (FFP2-Masken im Vergleich)
☐ Schnelltests

Gleitschirm

☐ Reparatursegel und Zubehör für den Gleitschirm
☐ Gurtzeug mit Rettungsgerät
☐ Gleitschirm
☐ Variometer
☐ evtl. GPS
☐ Helm

☐ Handschuhe
☐ (Flieger-) Sonnenbrille
☐ Bunny-Stopper
☐ Packsack
☐ Flugbekleidung (Overall)

Diese Packliste kannst du fortwährend unter https://www.packlisten.org/gleitschirmfliegen-paragliding-packliste abrufen.