Wandern Packliste

für Frauen und Männer

Geld & Finanzen

Auslandswährung
Bargeld
Bauchtasche mit Geheimfach
Brustbeutel mit RFID-Blocker
EC-Karte
Kreditkarte
Notfall-Telefonnummern der Bank

Η	ygiene
	Apres Lotion (Reisegröße)
	Haarbürste / Kamm
	Deo (Reisegröße)
	Duschbrocken
	Reiseset: Shampoo, Spülung etc. (gute Alternative: festes Shampoo)
	Menstruationstasse (mehr Infos)
	Haargummi
	Handcreme
	Hirschtalg / Sportcreme
	Kontaktlinsen + Zubehör
	Kulturtasche/Waschsalon (meine Auswahl)
	Labello / Lippenbalsam
	Sonnencreme (Reisegröße)
	Tampons / Damenhygieneartikel
	Taschentücher
	Verhütungsmittel / Kondome
	Verhütungsmittel / Pille / Kondome
	Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise

Kleidung

Buff / Funktionstuch
Fleecepullover/-jacke
Funktionsunterwäsche aus Merinowolle
Gürtel (leicht, mit Geldfach)
Mütze / Caps / Hüte
Outdoor-Shirt, kurz, aus Merinowolle
Outdoor-Hemd, mückensicher
Outdoor-Bluse, mückensicher
Regenhose



	Regenjacke / Regencape Schlafanzug / Pyjama Softshelljacke Sonnenbrille Trekkinghosen, mückensicher Wander- / Funktionssocken, mückensicher
E	ssen / Trinken
	Energieriegel Trekkingnahrung Wasser
N	ledikamente / Apotheke
	Anti-Blasen-Stick Blasenpflaster Durchfalltabletten Erste-Hilfe-Set Fiebertabletten Mückenschutz / Moskitospray (meine Erfahrungen und Tipps) Mückenschutz für Kleidung (meine Erfahrungen und Tipps) Insektenstichheiler (meine Erfahrung: eine Offenbarung) persönliche Medikamente Pflaster Schmerzmittel (Kopfschmerzen) Zeckenkarte oder -pinzette
P	apiere & Unterlagen
	ADAC Unterlagen Adressliste für Postkarten Auslandskrankenversicherung (Nachweis) Führerschein (inter- / national) / ggf. KFZ-Schein Hotel-/Hostelunterlagen Hülle (wasserdicht) für Reiseunterlagen Hüttenreservierung/-wegbeschreibung Karte / Landkarte Krankenversichertenkarte Personalausweis Reisepass Reisepass Reisepasshülle Reisetagebuch (meine Liste der schönsten Tagebücher) Studentenausweis (inter-/national) Vignetten / Mauttickets

	Visum, falls erforderlich Wegbeschreibung Zugticket / Bahncard / Flugticket			
R	ucksäcke & Taschen			
	Dry Bag / Packsack (wasserdicht) Packwürfel / Kleidertaschen (meine Übersicht) Rucksack-Schutzhülle und Regenschutz Tourenrucksack Vakuum- / Kompressionsbeutel			
S	chuhe			
	Flip Flops / Hausschuhe / Badelatschen Schuhfett Trekkingsandalen Wanderschuhe			
S	Sonstiges			
	aufblasbares Kopfkissen Brille / Kontaktlinsen + Etui Buch / Zeitschrift Karabiner (zum Befestigen/Aufhängen) Ohropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher Ohrstöpsel fürs Flugzeug, druckausgleichend 1 bis 2 Reisehandtücher (schnelltrocknend) Schlafbrille Sicherheitsnadeln Stirnlampe / Taschenlampe + Batterien Taschenmesser / Werkzeug Trekkingstöcke Wasserflasche, faltbar			
Technische Ausrüstung				
	Digitalkamera inkl. Akku/Stativ Digicam-Hülle/-Case (wasserdicht) eBook-Reader (z. B. Kindle) Handy inkl. Ladekabel Handyhülle, wasserdicht Ladegeräte für die Elektronik Navigationsgerät / GPS-Gerät			

 $packliste\ abrufen.$

□ SD-Karte
Zelten / Schlafen
☐ Hüttenschlafsack/Inlet ☐ Imprägnierspray
Corona
 □ Händedesinfektion □ ggf. Impfnachweis/Genesungsnachweis □ Impfpasshülle □ FFP2-Maske (FFP2-Masken im Vergleich) □ Schnelltests

Diese Packliste kannst du fortwährend unter https://www.packlisten.org/wandern-