

Packliste für mehrtätige Trekking- oder Wandertour

Schlafen

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Schlafsack | <input type="checkbox"/> Isomatte | <input type="checkbox"/> Zeltunterlage |
| <input type="checkbox"/> Zelt | <input type="checkbox"/> Kissen | <input type="checkbox"/> Ohropacks |

Hygiene

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Kamm | <input type="checkbox"/> Rasierer | <input type="checkbox"/> Ohrstäbchen |
| <input type="checkbox"/> Deo | <input type="checkbox"/> Reiseset | <input type="checkbox"/> Rasierschaum |
| <input type="checkbox"/> Zahnpasta | <input type="checkbox"/> Zahnbürste | <input type="checkbox"/> Sonnencreme |
| <input type="checkbox"/> Shampoo | <input type="checkbox"/> Duschgel | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| <input type="checkbox"/> Waschmittel | <input type="checkbox"/> Seife | <input type="checkbox"/> Handtuch |
| <input type="checkbox"/> Klopapier | <input type="checkbox"/> Gesichtstücher | <input type="checkbox"/> Parfum |

Apotheke

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Blasenpflaster | <input type="checkbox"/> Schmerzmittel | <input type="checkbox"/> Thermometer |
| <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set | <input type="checkbox"/> Medikamente | <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel |
| <input type="checkbox"/> Insektenschutz | <input type="checkbox"/> Zeckenzange | |

Kleidung

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Wanderschuhe | <input type="checkbox"/> Badehose | <input type="checkbox"/> Wandersocken |
| <input type="checkbox"/> Regenjacke | <input type="checkbox"/> Regenhose | <input type="checkbox"/> Unterhosen |
| <input type="checkbox"/> T-Shirt | <input type="checkbox"/> Sandalen | <input type="checkbox"/> Handschuhe |
| <input type="checkbox"/> Pullover | <input type="checkbox"/> Jacke | <input type="checkbox"/> Mütze |
| <input type="checkbox"/> Trekkinghose | <input type="checkbox"/> Trekkinghose | <input type="checkbox"/> Langshirt |

Finanzen & Dokumente

- | | | |
|--|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> EC-Karte | <input type="checkbox"/> Kreditkarte | <input type="checkbox"/> Bargeld |
| <input type="checkbox"/> Landeswährung | <input type="checkbox"/> Ausweis | <input type="checkbox"/> Reisepass |
| <input type="checkbox"/> Versicherung | <input type="checkbox"/> Notfallnummer | <input type="checkbox"/> Reise-App |
| <input type="checkbox"/> Rezept (Medizin) | <input type="checkbox"/> Landkarte | <input type="checkbox"/> Tagebuch |
| <input type="checkbox"/> Auswärtiges Amt (App) | | |

Kochen & Trinken

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Energieriegel | <input type="checkbox"/> Nahrung | <input type="checkbox"/> Wasser |
| <input type="checkbox"/> Feuerzeug | <input type="checkbox"/> Wasserflasche | <input type="checkbox"/> Tasse |
| <input type="checkbox"/> Geschirr | <input type="checkbox"/> Topf | <input type="checkbox"/> Campingkocher |
| <input type="checkbox"/> Besteck | <input type="checkbox"/> Taschenmesser | <input type="checkbox"/> Tee & Kaffee |
| <input type="checkbox"/> Salz | <input type="checkbox"/> Zucker | <input type="checkbox"/> Spiritus |

Technische Ausrüstung

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Smartphone | <input type="checkbox"/> Digitalkamera |
| <input type="checkbox"/> SD-Karte | <input type="checkbox"/> E-Book-Reader | <input type="checkbox"/> Ladegeräte |
| <input type="checkbox"/> Powerbank | <input type="checkbox"/> Stirnlampe | <input type="checkbox"/> Taschenlampe |
| <input type="checkbox"/> Batterien | <input type="checkbox"/> Kompass | <input type="checkbox"/> MP3-Player |

Sonstiges

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zeitschrift | <input type="checkbox"/> Müllbeutel | <input type="checkbox"/> Reiseführer |
| <input type="checkbox"/> Kugelschreiber | <input type="checkbox"/> Bleistift | <input type="checkbox"/> Fit |
| <input type="checkbox"/> Wäscheleine | <input type="checkbox"/> Wäscheklammern | |