

# Checkliste Reisen

Wichtige Ausrüstung zum Einpacken und Abhaken

## Kleidung

### **Basics**

Socken

Unterwäsche

### **Untere Schicht**

Thermounterwäsche

Thermooberteil

### **Mittlere Schicht**

Trekking Hose

Jeans / Rock

Ausgehoutfit

Trekking Hemd

T-Shirt

Kurze Hose

Badesachen

Fleece/

Trainingshose

Fleece Jacke /

Weste

### **Äußere Schicht**

Regenhose

Regenjacke

### **Fußbekleidung**

Wanderstiefel

Trekking sandalen

Turnschuhe

Ausgehschuhe

### **Kopf und Arme**

(Sonnen-)Hut

Mütze

Schal

Handschuhe

## Gepäck

Rucksack /

Koffer

Tagesrucksack

Dokumentenmappe

## Schlafen

Schlafsack

Isomatte

Seidenschlafsack

Nackenkissen

Oropax

Augenmaske

## Spezialausrüstung

Wasserflasche /

Trinkblase

Karten

GPS

Moskitonetz

Regenschirm

## Erste Hilfe / Gesundheit

Insektenschutz

Sonnencreme

Lippenbalsam

Persönliche

Medikamente

Erste Hilfe Kit

Blasenpflaster

Reisekranken-

versicherung

## Wichtige Kleinigkeiten

Reiseführer

Schweizer Messer

Stirnlampe

Sonnenbrille

Handtuch

Reisewaschpulver

Stromadapter

Reisewecker

Reisepass

Tickets

## Körperpflege

Gesichtscreme

Deo

Seife

Zahnbürste / -

pasta

Rasierer

Shampoo

Waschbeutel

## Unterhaltung

MP3 Player

Batterien / Akkus

Ladegerät

Notizbuch / Stift

Geld

Taschenbuch

Karten / Spiele

## Erinnerungen

Kamera

Speicherkarte /

Filme

Ersatzakkus

Adressenliste

Gute Reise wünscht guide2earth.de - Ihr Online Reiseführer

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und muss den persönlichen Bedürfnissen, sowie den Reisegegebenheiten angepasst werden.