

# Checkliste Wandern

Wichtige Ausrüstung zum Einpacken und Abhaken

## Kleidung

### **Basics**

- Socken   
Unterwäsche

### **Untere Schicht**

- Thermounterhose   
Thermooberteil

### **Mittlere Schicht**

- Trekking Hose   
Trekking Hemd   
T-Shirt   
Kurze Hose   
Badesachen   
Fleece/  
Trainingshose   
Fleece Jacke /  
Weste

### **Äußere Schicht**

- Regenhose   
Regenjacke

### **Fußbekleidung**

- Wanderstiefel   
Trekking sandalen   
Gamaschen

### **Kopf und Arme**

- (Sonnen-)Hut   
Mütze   
Schal   
Handschuhe

## Gepäck

- Rucksack   
Tagesrucksack

## Schlafen

- Schlafsack   
Isomatte   
Seidenschlafsack

## Spezialausrüstung

- Trekkingstöcke   
Campingkocher   
Campinggeschirr   
Betriebsmaterial für  
Kocher   
Streichhölzer   
Wasserflasche /  
Trinkblase   
Karten   
Kompass / GPS   
Moskitonetz

## Erste Hilfe / Gesundheit

- Wasserfilter   
Iod Tabletten   
Insektenschutz   
Sonnencreme   
Lippenbalsam   
Persönliche  
Medikamente   
Erste Hilfe Kit   
Blasenpflaster

## Wichtige Kleinigkeiten

- Schweizer Messer   
Stirnlampe   
Sonnenbrille   
Handtuch   
Reisewaschpulver

## Körperpflege

- Gesichtscreme   
Deo   
Seife   
Zahnbürste / -  
pasta   
Toilettenpapier

## Unterhaltung

- MP3 Player   
Batterien / Akkus   
Ladegerät   
Notizbuch / Stift   
Geld   
Taschenbuch   
Karten / Spiele

## Erinnerungen

- Kamera   
Speicherkarte /  
Filme   
Ersatzakku

Gute Reise wünscht guide2earth.de - Ihr Online Reiseführer