

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 sandals
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