

## **Checkliste für den Wanderurlaub**

### **Kleidung**

Unterhosen  
Unterhemd  
Hemd  
Halstuch  
Socken/Strümpfe  
Fleecejacke  
Regenjacke (richtig Wasserdicht)  
Regenhose (richtig Wasserdicht)  
Mütze  
Hut oder Cap  
Handschuhe  
Berg-/Tourenhose  
Kurze Hose (gleich Badehose)  
Ausgehose (etwas feineres falls benötigt)  
Gürtel / Koppel / Hosenträger oder sonstwas...  
Treckingschuhe (evtl. 1 paar Ersatz Schnürsenkel)  
Flip Flops oder Wandersandalen (je nach Gusto)

### **Kleinzeug**

Sonnenbrille)  
Feuerzeug  
Kompass  
Stirnlampe/Taschenlampe  
Ersatzbatterien  
Taschenmesser  
Evtl. kleines Fernglas  
Handbuch (oder Wanderbuch)  
Kartenmaterial  
Handy (+Ladegerät) (jeder eins)  
Plastiktüte für Abfall  
Fotoapparat  
Urlaubslektüre  
MP3

### **Medikamente**

Rucksack-Apotheke  
Persönliche Medikamente  
Blasenpflaster  
Schnellverband  
Schmerzmittel  
Rescuetropfen  
Rettungsdecke

### **Lebensmittel**

Trinkflasche  
Persönlicher Bedarf  
Salz & Pfefferstreuer  
Schokolade  
Energienahrung/Fertiggerichte  
Schnaps ☺  
Riegel

## **Hygiene & Körperpflege**

Kulturbeutel (leicht)

Deo

Zahnbürste, Zahnpasta

Seife

Sonnenschutzmittel

Lippenpflegemittel

Hautcreme

Haarshampoo

Handtuch

Waschlappen

Kloppapier

Rei in der Tube ( Wäscheklammern, Wäscheleine, klein und Leicht)

## **Dokumente, Persönliches**

Personalausweis / Reisepass

Führerschein

Telefonnummern / Kreditkarte sperren, Versicherungen etc.

Bargeld

Flug- / Zugtickets

Alpen Vereins Ausweis

Wanderpass

Scheckkarte

Kreditkarte

Kugelschreiber

Wohnungsschlüssel

## **Camping**

Zelt (idealerweise unter 2kg auf zwei Personen verteilbar)

Tarp

Besteck

Spülmittel

Kocher (Gas oder Brennstoff)

Isomatte

Schnur zum festbinden oder Wäsche aufhängen

Schlafsack

Ohrenstöpsel (Ohropax)

Dieses PDF darfst Du gerne umfangreich nutzen. Du darfst es auch gerne auf deine eigene Website oder Deinen Blog stellen. Schöne Grüße vom Nature-X Team!

<http://www.nature-x.com>