

# TREKKingTOUR



Die Wanderschuhe sind geschnürt, die Strümpfe straff bis unter die Achseln gezogen doch der Rucksack platzt aus allen Nähten? Rettung naht! Die Packliste für Naturburschen und Naturburschinnen. Mit ihr bist du gut gerüstet, für Wanderausflug, Trekking-Tour oder Overland-Abenteuer.



## BEVOR ES LOSGEHT

- Reisepass ist min. 6 Monate gültig
- Reiseversicherung abschließen
- Alle notwendigen Visa beantragen
- Ausreichender Impfschutz vorhanden
- Kopien aller wichtigen Dokumente
- Kreditkartensperrnummern notieren
- Evtl. Bargeld für die ersten Tage



## KOSMETIKBEUTEL

- Zahnbürste und Zahncreme
- Duschgel/Shampoo/Seife
- Deo
- Kamm/Bürste/Haargummis
- Rasierzeug
- Sonnencreme
- Verhütungsmittel
- Nagelschere/Feile
- Evtl. Haargel/-spray
- Evtl. Schminkzeug
- Evtl. Tampons/Binden
- Evtl. Kontaktlinsen und Pflegemittel

**TIPP:**  
Lieber in kleinen Mengen einpacken, fast alles kann nachgekauft werden.



## REISEAPOTHEKE

- Pflaster
- Verbandszeug
- Mückenspray
- Schmerzmittel
- Fieberthermometer
- Tabletten gegen Übelkeit & Durchfall
- Creme gegen Sonnenbrand
- Evtl. persönliche Medikamente
- Evtl. Malariaprophylaxe
- Evtl. Antibiotika

**TIPP:**  
In den meisten Ländern können Arzneimittel auch bei Bedarf gekauft werden



## DOKUMENTE

- Reisepass inkl. aller nötigen Visa
- Buchungsunterlagen
- Flugtickets (nicht nötig bei e-tickets)
- Reiseversicherungsunterlagen
- Impfausweis
- Evtl. internationaler Führerschein
- Kreditkarte(n) (Visa oder Mastercard)

**TIPP:**  
Mache dir unbedingt Kopien aller wichtigen Dokumente und schicke sie dir selbst per E-Mail oder lade sie in der Cloud (z. B. Dropbox) hoch



## TECHNIK

- Strom Adapter
- Handy/Smartphone
- Kamera
- MP3-Player
- Ladegeräte
- Kompass, GPS Gerät
- Evtl. coole Gadgets (z. B. Solarladegerät)
- USB-Stick



## ZELT UND HÜTTE

- Schlafsack/-inlet & Isomatte
- Stirn- & Taschenlampe
- Kleines Vorhängeschloss
- Schlafbrille & Ohrstöpsel
- Reisehandtuch (klein und groß)
- Moskitonetz
- Reisekissen
- Flip-Flops/Sandalen
- Taschenmesser
- Gaskocher inkl. Ersatzkartusche
- 1-2 Töpfe aus Alu
- Geschirr und Besteck
- Großer Wasserbehälter
- Wasserentkeimung/-filter
- Klopapier
- 2 Feuerzeuge

**TIPP:**  
Mikrofaser Handtücher sind super klein und trocknen total schnell.



## GEPÄCKSTÜCKE

- Trekkingrucksack
- Tagessrucksack
- Faltbare Stofftasche
- Evtl. Gürteltasche
- Regencapes für Rucksäcke

**TIPP:**  
Strategisch packen! Leichte Sachen nach unten, mittelschwere Sachen nach oben und die schweren Sachen an den Rücken.



## BEKLEIDUNG

- Fleece Jacke
- Funktionsjacke (wasser- & winddicht)
- Trekkinghose
- Wandersocken
- T-Shirts
- Lange Hose(n)
- Kurze Hose(n)
- Evtl. Leggings
- Unterwäsche und Socken
- Gürtel
- Feste Schuhe
- Wander- und Trekkingschuhe
- Sonnenhut/Mütze/Buff
- Sonnenbrille
- Evtl. Trekkingstöcke

**TIPP:**  
Funktionswäsche lässt sich einfach waschen und trocknet schnell. Ersatzwäsche trocken in Plastiktüten verpacken



## FÜR DEN FLUG

- Bequeme Kleidung
- Ohrstöpsel/Schlafmaske
- Kosmetiksachen (unter 100 ml pro Verpackung)
- Dicke Socken
- Schal oder Tuch gegen hoch eingestellte Klimaanlage
- Unterhaltung (Reiseführer, Bücher, Handy)