

Backliste

Trekking- & Camping-Equipment

Trekkingrucksack (ca. 60l)
Gewebe sack (für den Flug)
Wanderstöcke
Zelt & Zeltunterlage
Stirnlampe (ggf. Zeltlaterne)
Sonnenbrille
Schlafsack
Hüttenschlafsack
Isomatte
2 Wasserflaschen (je 1,5l)
Campinggeschirr & -kocher
(Teller, Becher, Besteck, Topf)
Klappmesser
Feuerzeug
Geschirrtuch & -schwamm
Gaskartusche (vor Ort)
Packsäcke & Zip-Beutel

Kleidung & Schuhe

3-4 T-Shirts (vzw. Merino)
3-4 Unterhosen
1x lange Funktionswäsche
aus Merinowolle
1 Fleece-Hoodie
1 Softshelljacke
1 Daunenjacke
2 Leggings (Thermo & normal)
1 Zip-off Trekking-Hose
1 Regenjacke (Hardshell) / Poncho
1 Regen hose
Handschuhe
Mütze / Buff
Wanderschuhe
3 Paar Wandersocken
Flip Flop / Trekkingsandalen
Bikini/Badehose

Kosmetik & Reiseapotheke

kleiner Kulturbbeutel mit Zahnpasta
& -bürste, Kaufmann's Hautcreme,
Bürste, Shampoo, Handcreme, Deo,
Pinzette, Travel Soap
Sonnenschutzmittel
Duschtuch & Waschlappen
kleine Reiseapotheke mit
Blasenpflaster, Schmerztabletten,
Hydrocortison, Fenistil, Imodium
akut, Verbandsmaterial, Tape
Arnica Kühlgel
Arnica Wärmesalbe
Hirschtalgcreme / Vaseline

Wichtige Dokumente

Personalausweis / Reisepass
EC- / Kreditkarte
Krankenversicherungsnachweis
Führerschein
Bargeld (ca. 400 Euro)

Essen

ca. 10x Porridge (400g)
ca. 4x Tütensuppe / Kartoffelbrei /
Asia-Nudeln / Couscous o.ä.
ca. 6x Travellunch
Teebeutel & kalter Tee
Instant Kaffee & Milchpulver
Hobbit-Kekse, Studentenfutter,
Müsliriegel
Salz, Pfeffer, Stevia & Gewürze

Elektronik & Sonstiges

Kamera, Ersatzakku & Powerbank
Handy & Bluetooth Lautsprecher
Wizard (Kartenspiel)

