

# Checkliste Backpacking.

## Dokumente

- Reisepass / Personalausweis (+ Kopie)
- (International akzeptierte) Debetkarte
- (Internationaler) Führerschein
- Kreditkarte
- Kopien von wichtigen Unterlagen
- Medikamentenpass
- Krankenversicherungskarte
- Notfallnummern
- Reiseversicherungsunterlagen
- Impfheft
- Visum (falls erforderlich)
- Flugticket + Bordkarte

## Backpacking-Ausrüstung

- Rucksack
- Rucksack-Regenhülle
- Leinentasche / kleine Tasche
- Tagesrucksack / Daypack
- Daypack-Regenhülle
- Karabinerhaken
- Lakensack
- Packing Cubes
- Gepäckschlösser für Rucksäcke
- Wäschebeutel
- Wasserdichter Beutel
- Wasserflasche
- Taschenlampe

## Hygieneartikel

- Sonnenschutzmittel
- Aftersunlotion
- Zahnbürste + Zahnpasta
- Shampoo + Duschgel
- Rasiermesser + -schaum
- Kulturbeutel (mit Haken)
- Brille
- Kontaktlinsen + Flüssigkeit

- Tagescreme
- Deo
- Desinfektionsgel
- Haarbürste + -gummis
- Make-up + -reiniger
- Haarwachs / Gel
- Schnelltrocknendes Handtuch
- Nagelknipser / Nagelschere
- Pinzette

## Kleidung

- (Wind- und wasserdichte) Jacke
- (Kurze) Hose
- (Sommer-)kleider / Röcke
- T-Shirts
- Pullover / Strickjacke
- Unterwäsche
- (Wander-)socken
- Badeslipper / Sandalen
- Sneakers / Wanderschuhe
- Pyjama
- Badebekleidung
- Thermokleidung
- Kappe / Hut

## Erste Hilfe

- Schmerzmittel (wie z.B. Paracetamol)
- (Verschreibungspflichtige) Medikamente
- Blasenpflaster/Pflaster
- Insektenschutz DEET
- Insektenstichheiler
- Durchfallhemmer (IMODIUM® akut)
- Elektrolytlösung
- Reisetabletten
- Schere

## Elektronik

- Kopf- / Ohrhörer
- Handy + Ladegerät (extra lange Schnur)
- Powerbank
- Universal Weltstecker
- Kamera + Ladegerät
- Speicherkarte(n)

## Extras

- Sonnenbrille
- Notizbuch
- Kugelschreiber / Bleistift
- Reisetagebuch (oder eine Reiseapp)
- (Aufblasbares) Nackenkissen
- Schlafmaske + Ohrstöpsel
- Zahlenschloss mit Kabel
- E-Reader / Buch
- Karten- / Würfelspiel
- Kleine Packung Handwaschmittel
- Feuerzeug / Streichhölzer
- Taschenmesser