

CHECKLISTE FÜR RUCKSACKTOUREN

DOKUMENTE

- Reisepass
- Reisepass Kopie
- Bankkarte
- Kreditkarte
- Krankenkarte
- Visa
- Impfheft
- Bordkarte
- Notrufnummern

RUCKSACK AUSRÜSTUNG

- Backpack
- Regenschutz
- Rucksack
- Leinen Taschen
- Schlösser
- Karabinerhaken
- Taschenlampe
- Bettdecke

ERSTE HILFE

- Paracetamol
- O.R.S.
- Insektenschutz Spray mit Deet
- Durchfallhemmer
- Reisetabletten
- Ohrstöpsel
- (Blasen-) Pflaster
- Schere

HYGIENEARTIKEL

- Sonnenschutz
- Aftersun
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Shampoo
- Duschgel
- Nagelschere
- Pinzette
- Tagescreme
- Bilden
- Kulturbeutel
- Desinfektionsgel
- Haarbürste
- Kontaktlinsen + Flüssigkeit
- Brille

ELEKTRONIK

- Handy + Ladegerät
- Kamera + Ladegerät
- Speicherkarten
- Kopfhörer
- Powerbank
- E-Reader + Ladegerät
- Weltnetzteil

KLEIDER

- Badeschuhe
- Sandalen / Turnschuhe
- Wanderstiefel
- Socken
- Jacke
- Pullover oder Strickjacke
- T-Shirts
- Kurze Hose
- Kleider / Röcke
- Unterwäsche
- Pyjama
- Sonnenbrille
- Badebekleidung
- Schnelltrocknendes Handtuch

HANDLICHE EXTRAS

- Kartenspiel
- Notizbuch
- Stift
- Taschenmesser
- Nackenkissen
- Wasserflasche