

## Checkliste Trekkingtouren

### Wichtiges vor Reisebeginn

- Ausweis oder Reisepass ( noch gültig? )
- Reise-, Unfall-, Haftpflicht- und Gepäckversicherung
- Visum
- Jugendherbergsausweis
- internationalen Führerschein
- ADAC oder anderen Schutzbrief
- Vignette, Mautkarte
- grüne Versicherungskarte
- Flugtickets, Bahnfahrkarten
- Reisechecks, Kreditkarte, Devisen
- Hotelführer, Reiseführer, Campingführer
- Adressen Autovermietung
- Adresse deutsche Botschaft
- Telefonnummer Flugrückbestätigung

**wichtig: alle Reiseunterlagen und Ausweise kopieren und separat verstauen!**

- Post abbestellen oder einen Nachbarn beauftragen
- Haustiere versorgen lassen bzw. Einreisepapiere besorgen
- Blumen gießen organisieren
- Zeitung, Eier, Milch um- / abbestellen
- Wohnungs- / Autoschlüssel hinterlegen
- Zeitschaltuhr anschalten
- Wertsachen deponieren
- wichtige Zahlungen erledigen
- Urlaubsadresse und Telefonnummer für Notfälle hinterlassen
- 

### Reiseapotheke

- eigene Dauermedikamente
- Schmerzmittel
- Reisekrankheit
- Desinfektion

- Sonnenbrand
- Überkeit / Durchfall
- Mückenschutz / -stiche
- Wund- / Brandsalbe
- Erkältung / Nasenspray
- Plaster / Schere
- Pinzette
- sterile Binde / Tupfer
- Einmalhandschuhe
- Fiberthermometer
- Kohletabletten
- Allergietabletten
- Pille / Kondome
- Oropax
- Blasenpflaster
- 

### Hygiene und Kosmetik

- Zahnbürste / Zahnpasta
- Seife, Haarshampoo, Duschzeug
- Haarbürste, Kamm, Fön
- Rasierzeug
- Gesichtscreme
- Deo
- Körpercreme / Bodylotion
- Sonnenmilch
- Nagelpfeile und -schere
- Mini-Kosmetik-Set
- Lippenpflege
- Tampons / Binden
- Handtuch / Badetuch
- Einweg Waschlappen

### Kleidung

- (Funktions-)Unterwäsche
- Socken, Strümpfe ( gepolstert, Vermeidung von Druckstellen )
- Funktions-T-Shirt

- Kurz- bzw. Langarmhemd/ -bluse
- warme Fleece- bzw. Softcelljacke
- kurze Hose
- Thermohose, lange Trekkinghose, evtl. Zipp-Hose
- Schlafsachen
- Badesachen
- Sonnenhut / Buff
- Regenjacke, -hose
- Handschuhe oder Pulswärmer
- feste Wanderschuhe, evtl. Kletterschuhe
- Outdoor – Sandalen
- evtl. Helm

## Ausrüstung

- Zelt incl. Zubehör
- Tarp, als Regen- und Sonnenschutz
- Schlafsack
- Isomatte
- Daypack
- Trekkingrucksack
- Sicherungsgeräte, Gurte, Karabiner, Klemmkeile, Seile zum Klettern
- Trinkflasche
- Taschenmesser
- Handy plus Ladegerät
- Fotoapparat plus Ladekabel
- GPS Navigation und Zubehör
- Kompass
- Uhr
- Funkradio
- Wanderstock
- Handwaschmittel
- Sturmfeuerzeug und Streichhölzer
- Töpfe, Kocher, Teller, Besteck, Spülutensilien
- Lebensmittel und Getränke
- Gaskocher oder Spirituskocher
- Brennstoff
- Klebeband
- Taschenlampe / Stirnlampe



- Fernglas
- Sonnenbrille, Schwimmbrille
- Wertsachenverwahrung
- Reise-Näh-Set
- Wäscheleine und Wäscheklammern
- Waschmittel
- wasserdichte Beutel