



Backpacking-Checkliste



Backpacking Equipment

Basis-Ausrüstung

- Zelt
- Schlafsack
- Isomatte
- Rucksack
- Wasserfilter
- Wasserflasche
- Stirnlampe

Optionale Tools

- Trekking Stöcke
- Campingstuhl
- Kopfkissen
- Bodenplane
- Campinglampe
- Rucksack-Regenschutz

Koch Zubehör

Basis-Ausrüstung

- Kocher inkl. Gas
- Kochgeschirr
- Essen

Optionale Tools

- Instant Kaffee
- Tee
- Elektrolyt-Tabletten

Schuhe und Kleidung

- Wanderschuhe
- Wandersocken
- Hose / Shorts
- T-Shirt / Hemd
- Unterwäsche
- Regenjacke

- Kappe / Hut
- Camp Schuhe
- Handschuhe
- Jacke
- Regenhose

Gesundheit und Hygiene

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Toilettenpapier
- Seife
- Handtuch
- Erste-Hilfe-Set

- Deo
- Medikamente
- Anti-Mücken-Spray
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Lippen-Balsam

Persönliche Gegenstände

- Mobiltelefon
- Ladegerät
- Ersatzakku / Powerbank
- Wanderkarte

- Nähzeug
- Notizblock & Stift
- Buch / Kindle
- Geld / Ausweis