

Ausrüstung

- ☐ Isomatte (aufblasbar)
- ☐ Handtuch (Mikrofaser)
- ☐ Kopfkissen (aufblasbar)
- ☐ Karabiner
- ☐ Kleidertaschen / -boxen
- ☐ Moskitonetz
- ☐ Nähzeug
- ☐ Regenhülle Rucksack
- ☐ Schlafsack (ultraleicht)
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Trekkingrucksack
- ☐ Trinkblase / Wasserflasche
- ☐ Umhängetasche / Beutel
- ☐ Wäscheleine / Schnur
- ☐ Zip-Beutel

Finanzen

- ☐ Bankkarte
- ☐ Bargeld
- ☐ Kreditkarte

First Aid

- ☐ Allergietabletten / Asthmaspray
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Durchfalltabletten
- ☐ FFP2-Maske
- ☐ Fieber- / Schmerztabletten
- ☐ Insektenschutz
- ☐ persönliche Medikamente
- ☐ Pflaster
- ☐ Schnelltests
- ☐ Verbandsmaterial

Hygiene

- ☐ Damenhygieneartikel
- ☐ Deo
- ☐ Feuchtigkeitscreme
- ☐ Händedesinfektion
- ☐ Kamm
- ☐ Körperlotion
- ☐ Kontaktlinsen / Brille inkl. Reinigungsmittel
- ☐ Kulturtasche
- ☐ Lippenpflege inkl. Sonnenschutz
- ☐ Nagelschere
- ☐ Q-Tips
- ☐ Rasierer (Einweg)
- ☐ Reisewaschmittel
- ☐ Shampoo

- ☐ Sonnenschutz
- ☐ Taschentücher
- ☐ Verhütungsmittel
- ☐ Zahnbürste
- ☐ Zahnpasta
- ☐ Zeckenentferner

Kleidung

- ☐ Badesachen
- ☐ Buff / Funktionstuch
- ☐ Cap / Mütze / Hut
- ☐ Fleecepullover / -jacke
- ☐ Funktionsshirt kurzärmelig
- ☐ Funktionsshirt langärmelig
- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Gürtel
- ☐ Kompressionssocken / -strümpfe
- ☐ Regenhose
- ☐ Regenjacke / Poncho
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Schlafshirt / -hose
- ☐ Trekkinghose kurz

Schuhe

- ☐ Flip Flops / Badelatschen
- ☐ Laufschuhe / Wanderschuhe
- ☐ Trekkingsandalen

Sonstiges

- ☐ Adapter (für landesspezifische Steckdosen)
- ☐ Brille
- ☐ Buch / E-Book-Reader
- ☐ Smartphone
- ☐ Kopfhörer
- ☐ Ladekabel
- ☐ Laptop
- ☐ Oropax
- ☐ Powerbank
- ☐ Stativ
- ☐ Stift

Unterlagen

- ☐ Auslandsrankenversicherung (Nachweis)
- ☐ Führerschein (national)
- ☐ Führerschein (international)
- ☐ Impfpass / Allergiepass
- ☐ Krankenversichertenkarte
- ☐ Reisepass / Personalausweis
- ☐ Tickets (sofern nicht digital)
- ☐ Visum (falls erforderlich)