



### Geld/Formelles/ Reiseunterlagen:

- Rucksack (als Handgepäck)
- Ausweis/ Reisepass
- Bargeld/ Traveller Checks/ Kreditkarten
- Führerschein / Int. Führer
- Krankenversichertenkarte/ -nachweis
- Visum/ Apis/ Einreisebestätigung
- Netbook, Netzteil & ext. USB-HD
- Notfalladressen
- Reiseführer, -unterlagen
- Strassenkarten/ Navi
- Tickets/ Reservierungsbestätigungen/ Voucher
- Versicherungsnachweis/Grüne Vers.karte

### Bekleidung für Outdoor, Stadt & Reise:

- Trekkingjacke
- Softshell
- Fleecejacke
- Tourenhose
- Zip-Hose
- Shorts / Capri Pant
- Sporthose
- Radler
- Regenhose
- Slips, Sport-Slips
- BH, Sport-BH
- Socken, Sportsocken
- Fleecepullover/ Polartec-Powerstretch Shirt
- Funktions-Hemd/Shirt kurz
- Funktions-Hemd/Shirt lang
- Sporttop
- Schlafhose
- Schlafshirt
- Trekkingsocken
- Wanderstiefel
- Ersatzschnürsenkel
- Hikingsschuhe, Sportschuhe od. Trail Runner
- Trekkingsandalen
- Badeschuhe
- Crocs o.ä.
- Gamaschen
- Badekleidung, Strandtuch
- Handschuhe
- Mütze
- Schal
- Sonnen-/Sportbrille
- Gürtel
- Hut / Basecap
- urbane Kleidung: Jeans, Short, Shirt, Hemd, Top

### Schlafen & Wohnen:

- Zelt, evtl. mit Tarp
- Heringe hammerfest
- Inlet
- Therm-a-Rest Isomatte
- Reisekissen
- Schlafsack im Kompressionssack
- Zeltunterlegplane/ Groundsheet
- faltstuhl/ Rolltisch

### Pflege & Hygiene:

- Zahnbürste, -pasta
- Duschgel
- Shampoo, Spülung
- Bodylotion
- Deo
- Hautcreme
- Labello UV Lippenpflege
- Stylinggel, Haarspray
- Kamm/Bürste
- Nagelpflegeset
- Rasierer
- Reise-Handtücher
- Waschlappen
- Badetuch
- Sonnencreme
- Autan Mückenschutz
- Waschmitteltabs
- Bio-Seife für Hände/Geschirr/Wäsche
- Desinfektionstücher
- Monatshygiene
- Tempo
- Toilettenpapier
- Fön

### Kochen & Spülen:

- Gaskocher Markill Peak Ignition
- Primus Windshield
- Gaskartuschen/ -adapter/ -standfuss
- Kochtöpfe/ Kessel/ Pfanne/ Deckel
- Griffzange
- Faltwindschutz
- Besteck: Spork, Spof, Löffel, Edelstahlbesteck
- Pfannenwender Edelstahl Spatula
- Edeltahlteller
- Edeltahltasse
- Lexan Schraub-Weinglas
- Messbecher
- Schüssel
- Trangia Sieb/Schneidbrett
- Dosen-/Flaschenöffner-/Korkenzieher
- Spülbürste/-lappen/ Topfkratzer
- Spülmittel
- Spülschüssel
- Geschirrtuch
- Thermoskanne
- Trinkflasche / Wasserbeutel
- Vorratsbehälter
- Bananenbox
- Wasserfilter
- Entkeimungstabletten
- Wassersack
- Kühlbox
- Beutelverschlussclips
- Alufolie, Müllbeutel
- Ziploc Beutel



### Camping-, Reise- & Sportausrüstung:

- Taschenmesser
- Multitool
- Stirnlampe + Batterien
- Taschenlampe + Batterien
- topograph. Wanderkarten
- Wanderführer/ Klettersteigführer/ Bikeführer
- Kompass
- GPS + Batterien
- Ersatz-Batterien/Akkus
- Fotoapparat & Speicherkarten, Stativ
- Teleskopstöcke
- Trinksystemreservoir
- Ladegeräte (Handy, Kamera, Batterien)
- Spannungswandler
- Reiseadapterstecker
- Fernglas
- Coghlan's Axt
- Feuerzeug/Streichhölzer
- Gaslampe + Ersatzdocht
- Klappsäge
- Klappspaten
- Falt-Klappgrill
- Angelausrüstung
- Ersatzbrille im Etui
- Fleecedecke
- Hüfttasche/ Geldgürtel
- Taschenrechner
- Notizbuch, Stift
- Ohrstöpsel
- Reisewecker
- Reiseapotheke & Verbandtasche
- Knie-/ Knöchelbandage
- Schuhputzset
- Solardusche
- Spannriemen
- Wäscheleine/-klammern
- Müllbeutel
- Lappen, Reinigungsschwamm
- Zeltbesen
- Zeltleinen
- Steinschlaghelm
- Klettergurt
- Klettersteigset
- Karabiner
- Reepschnur, Bandschlingen, Seil
- Fahrrad & Ersatzteile
- Fahrradschloss
- Werkzeug, Schmiermittel, Pannenspray
- Kompressor, Luftpumpe
- Schneeschuhe/Nordic Cruiser mit Schuhen
- Eiskratzer
- Strandmatte
- Taucherbrille & Schnorchel
- Taucherflossen
- Neoprenschuhe

### Reparaturen:

- Bindendraht
- Druckknöpfe/Nieten
- Flicker Zelt/Isomatte
- Gewebeklebeband
- Knöpfe
- Ledernadel
- Nähnadeln
- Riemen / Schnallen
- SeamGrip Reparaturpaste
- SilNet Reparaturpaste
- Sicherheitsnadeln
- Sternchen-Zwirn
- Reepschnüre

### Notfallausrüstung:

- Rucksackapotheke (siehe unten)
- 2 Mountain Equipment Ultralight Biwacksäcke
- Feuerzeug
- Messer
- Multitool
- Stirnlampe
- 2 Energieriegel
- 10 Micropur Wasserentkeimungstabletten
- Trillerpfeife
- 2 Reepschnüre

### Rucksackapotheke

- 4 Fertigpflaster 2cm breit
- 4 Fertigpflaster 4 cm breit
- 2 Kompressen
- 1 Dreiecktuch
- 1 Rettungsdecke
- 1 Pinzette
- 1 Mullbinde 8cm x 4m
- 1 Mullbinde 6cm x 4m
- 5 Blasenpflaster
- 1 kl. Schere
- 8 Leukostrip 4mm x 38mm
- 4 Alkoholohltupfer,
- 3 Sicherheitsnadeln
- 1 kl. Rolle Fixierpflaster
- 1 10 ml Sepso J Lösung
- 2 Einmalhandschuhe
- 4 Schmerztabletten
- 2 Ibuprofen Tabl.
- 1 elast. Binde 10 cm x 5m