



Reisecheckliste | Backpacking & Aktivurlaub

Diese Packliste ist für alle gedacht – sucht Euch einfach die Dinge heraus, die Ihr für Euren Backpacking- oder Aktivurlaub braucht. Gute Reise!

Bekleidung

- Cappy oder Hut
- Sport-, Wander- oder Trekking-Schuhe
- Wandersocken, Sportsocken, Socken
- T-Shirts & Tops
- Windfeste Regenjacke, Poncho
- Softshelljacke oder warme Fleecejacke
- Atmungsaktive Sportbekleidung
- Kleiner Rucksack für Tagestouren
- Badelatschen oder Flip Flops
- Sonnenbrille
- Sarong
- BH, Slips, Unterwäsche, Boxershorts
- Schlafanzug
- Hosen (kurz und lang oder Zip-Off)
- Mütze, Bandana, Stirnband
- Langarmshirts

Kosmetik & Hygiene

- Zahnpasta & Zahnbürste
- Nagelutui, ggf. Nagellack & Entferner
- Shampoo & Duschgel
- Deo & Parl
- Rasierschaum & Aftershave
- Kamm, Bürste
- Tagescreme, Bod
- Zahnspange, Zahnschiene
- Kontaktlinsen & Flüssigkeit
- Augentropfen
- Wattestäbchen & Wattepad
- Kleines Make-up-Set
- Tampons, Binden, Periodenunterwäsche

- Reinigungstücher

- Lippenpflege

- Haargummis

Reiseapotheke

- Medikamente Magen-Darm
- Medikamente Erkältung
- Schwindeltabletten bei Reisekrankheit
- Fieberthermometer
- Wundsalbe, Heilsalbe
- persönliche Medikamente wie Asthmaspray
- Sonnencreme & Aftersun
- Elektrolyte, Supplements
- Schmerztabletten
- Verhütungsmittel (Antibabypille, Kondome)
- Pflaster & Verbandszeug

Technik & Equipment

- Powerbank
- USB/USB-C Ladekabel
- Kopfhörer, Ear-Plugs
- Steckdosenad
- Action-Cam
- GPS-Gerät
- Smartwatch/Fitnesstracker

Ausrüstung

- Reiseführer, Tourenplaner, App
- Dry Bag
- Packwürfel oder Pacsafes
- Stirnlampe, Taschenlampe, Sicherheitslicht
- Schlafsack, Hüttenschlafsack
- Karabiner, Spanngurte, Kletter-Ausrüstung

- Wasserflasche
- Moskitonetz
- Vorhängeschloss
- Taschenmesser
- Laufgürtel oder Handytaschen
- (Hochkalorische) Snacks
- Wanderstöcke

Dokumente

- Reisepass, Personalausweis
- Führerschein
- Visum
- Krankenversicherungskarte
- Auslandskrankenversicherungspolice
- Impfausweis
- Tickets (Zug, Flug, Bus & Bahn)
- Buchungsbestätigung Mietwagen
- Reiseunterlagen
- Vollmachten, Kinderpässe usw.
- Bargeld für Hütten- & Bergtouren
- Alpenvereinsausweis
- Internationaler Führerschein
- Kreditkarte (Visa, Mastercard)

Sonstiges

- Reiselektüre, Lieblingsbuch, Journal
- Waschmittel aus der Tube
- Brustbeutel, Geldgürtel, Organizer
- Tüte für Schmutzwäsche
- Feuerzeug
- Mikrofaser-Handtuch