

# Checkliste Wanderbedarf

## Kosmetik

- Sonnencreme
- Lippenstift
- Handcreme
- Duschbad
- Haarwaschmittel
- Bürste
- Zahnputzzeug
- Zahnseide
- Zeckenkarte

## Technik

- Foto + Ladegerät + Gürteltasche
- CF- / SD- / MMC-Speicherkarten
- Navi + Halterung + Kabel
- Batterien / Akkus / Ladegerät
- Stirnlampen
- Handy + Ladegerät
- MP3-Player + Ladegerät

## Sonstiges / Zubehör

- Stift + Zettel
- Brille / Sonnenbrille
- 1. Hilfe Pack
- Medizintäschchen
- Medikamente
- Fenistilgel
- Ingwer
- Klopapier
- Tempo-Taschentücher
- Iso-Sitzkissen
- Wäscheklammern
- Geldtasche
- Brieftasche
- Handtücher
- Waschlappen
- Wanderkarten
- Kartenausdrucke
- Bücher

## Bekleidung

- Unterwäsche
- Hosen
- T-Shirts
- Pulli
- Badehosen
- Schlafanzug
- Jogging-Anzug
- Socken
- Schuhe
- Sandalen
- Hausschuhe
- Jacken
- Handschuhe + Mütze
- Regenjacke
- Regencap, Regenhose

## Aktiv-Geschirr

- Taschenmesser
- Wasserflaschen
- Tupper-Tassen / -Becher
- Brotbüchsen
- Kocher
- Kochgeschirr
- volle Gasflasche
- Streichhölzer
- (Plaste-)Löffel
- Abwaschlappen

## Aktiv-Verpflegung

- Heiße Tasse
- Pudding
- Fruchtsuppe
- Kekse
- Schokolade
- Müsliriegel
- Brot
- Obst / Gemüse
- Kaffeepulver / Eiskaffee / Tee
- Wasser

### **Fahrrad-Spezial**

- Fahrradschuhe
- Fahrrad-Handschuhe
- Helm

### **Wander-Spezial**

- Regen-Überzug f. Rucksack
- Wanderschuhe
- Wandersocken
- Wanderhosen
- Knie-Stützen
- Badelatschen od. Laufsocken
- Hütten-Schlafsäcke
- Fußtuch (für Waschraum)
- Sonnenhut
- Karabinerhaken
- Ohrenstöpsel