

Damit alles dabei ist!

Deine Checkliste für Backpacking

Geld und Finanzen

- ☐ Auslandswährung
- ☐ Bargeld
- ☐ Bauchtasche mit Geheimpfach
- ☐ Brustbeutel mit RFID-Blocker
- ☐ EC-Karte
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Notfall-Telefonnummern der Bank

Hygiene

- ☐ Haarbürste / Kamm
- ☐ Deo (Reisegröße)
- ☐ Duschbrocken
- ☐ Reiseset: Shampoo, Spülung etc.
- ☐ Menstruationstasse
- ☐ Haargummi
- ☐ Handcreme
- ☐ Kontaktlinsen + Zubehör
- ☐ Kulturtasche/Waschsalon
- ☐ Labello / Lippenbalsam
- ☐ Nagelpflegeset inkl. Pinzette
- ☐ Ohrenstäbchen, wiederverwendbar
- ☐ Rasierer für die Reise
- ☐ Rasierschaum für die Reise
- ☐ Sonnencreme (Reisegröße)
- ☐ Tampons / Damenhygieneartikel
- ☐ Taschentücher
- ☐ Verhütungsmittel / Kondome
- ☐ Waschmittel für die Reise
- ☐ Zahnbürste + Zahnpasta



Schlafen & Unterkunft

- ☐ **Backpack (Rucksack):** Meistens 40 bis 65 Liter, inklusive Regenhülle. Deo (Reisegröße)
- ☐ **Zelt / Hängematte:** Leichtes Trekkingzelt inkl. Heringen und Unterlage (falls du campst).
- ☐ **Schlafsack:** Passend zu den Temperaturen deines Reiseziels.
- ☐ **Isomatte:** Für Isolation gegen Bodenkälte und Komfort.
- ☐ **Inlett / Reiseschlafsack:** Ein dünner Seiden- oder Baumwollschlafsack (Pflicht in vielen Hostels).

Kleidung (Schichtenprinzip)

- ☐ **Schuhe:** Eingelaufene Wanderschuhe/Trekkingschuhe + leichte Wechselschuhe (z. B. Flip-Flops oder Barfußschuhe für abends).
- ☐ **Wetterfeste Schicht:** Regenjacke / Hardshell (atmungsaktiv) und ggf. Regenhose.
- ☐ **Isolationsschicht:** Fleecejacke oder leichte Daunenjacke.
- ☐ **Basisschichten:** Funktionsshirts (Merinowolle trocknet schnell und riecht nicht) und Trekkinghosen (ggf. Zipper-Hosen).
- ☐ **Unterwäsche & Socken:** Spezielle Wandersocken (verhindern Blasen).
- ☐ **Kopfbedeckung:** Ggf. Cappy gegen Sonne oder Beanie für kalte Nächte.

Küche & Verpflegung

- ☐ **Wasserfilter / Aufbereitung:** (z. B. Sawyer Mini) – essenziell für autarkes Backpacking.
- ☐ **Trinksystem:** Robuste Wasserflaschen (z. B. Nalgene) oder eine Trinkblase (2–3 Liter Gesamtvolumen).
- ☐ **Kocher & Brennstoff:** Gaskocher oder Spirituskocher inklusive passendem Brennstoff.
- ☐ **Kochgeschirr:** Ein leichter Topf, tiefer Teller/Schüssel und Besteck (Spork).
- ☐ **Feuerquelle:** Feuerzeug, Streichhölzer (wasserdicht verpackt) oder Zündstahl.

