

# Packliste für Backpacking-Reisen

## Kleidung

- ☐ T-Shirts (leicht & schnelltrocknend)
- ☐ Langarmshirts (für kühle Abende & Sonnenschutz)
- ☐ Leichte Hose(n) (z. B. Wander- oder Trekkinghosen)
- ☐ Shorts
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Socken (auch ein paar dickere für Wanderungen)
- ☐ Leichte Jacke oder Fleece
- ☐ Regenjacke / Regencape
- ☐ Schlafanzug oder bequeme Kleidung für die Nacht
- ☐ Hut oder Cap (Sonnenschutz)
- ☐ Badebekleidung

## Schuhe

- ☐ Bequeme Wanderschuhe oder Trekkingschuhe
- ☐ Leichte Sandalen oder Flip-Flops

## Ausrüstung

- ☐ Rucksack
- ☐ Tagesrucksack
- ☐ Schlafsack (je nach Ziel und Unterkunft)
- ☐ Isomatte (optional, bei Übernachtungen im Freien)
- ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe
- ☐ Trinkflasche / Wasserblase
- ☐ Reisehandtuch (leicht & schnell trocknend)
- ☐ Multitool oder Taschenmesser
- ☐ Kulturbeutel (Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Shampoo, Deo, etc.)
- ☐ Reiseapotheke (Pflaster, Schmerzmittel, Mückenschutz, Desinfektionsmittel)
- ☐ Sonnenschutz (Sonnenscreme, Lippenbalsam)
- ☐ Insektenschutzmittel
- ☐ ggf. kleine Waschmittelprobe
- ☐ Reiseunterlagen (Reisepass, Visa, Impfpass, Versicherungskarte)
- ☐ Notizbuch & Stift

## Elektronik

- ☐ Smartphone + Ladegerät
- ☐ Powerbank
- ☐ Adapter für Steckdosen (je nach Reiseland)
- ☐ Kamera
- ☐ Drohne
- ☐ Kopfhörer

## Sonstiges

- ☐ Plastikbeutel oder Packwürfel (für Ordnung im Rucksack)
- ☐ Sicherheitsgürtel / Geldgürtel
- ☐ Reise- oder Nackenkissen
- ☐ Zip-Beutel (für Schutz vor Feuchtigkeit)