

CHECKLISTE FÜR DEN KOFFER

Ich empfehle eine Sporttasche mit Rollen + Rucksack

Kulturbeutel

- Seife/Duschgel
- Shampoo
- Haarpflege
- Bürste/Kamm
- Zahnbürste
- Zahnseide
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Kontaktlinsenpflege, Behälter
- Gesichtspflege
- Mundspülung
- Nagelfeile/Nagelschere
- After-Sun-Produkt
- Handcreme
- Ersatzbrille
- Zahnsperre, Beißschiene
- Deo
- Handspiegel
- Fön
- Tampons/Binden/Slipenlagen
- Schminkutensilien
- Labello
- Haargummi
- Wattestäbchen
- Einmalrasierer

Reiseapotheke/Medikamente gegen

- Schmerzmittel
- Übelkeit
- Krämpfe
- Durchfall/Kohletabletten
- Desinfektion
- Pille
- Dauermedikamente
- sterile Binde, Pflaster, Handschuhe
- Schere
- Pinzette
- Thermometer
- Wundsalbe
- Blasenpflaster
- Elektrolytpulver

Elektronisches Zubehör

- Ladekabel für die Elektrogeräte
- Ersatzakku Kamera
- Steckdosenadapter
- Adapter für Zigarettenanzünder im Auto

Kleine Extras

- Taschenlampe
- Fernglas
- Taschenmesser
- Musik
- E-Books
- Schreibutensilien
- Plastikbeutel/Mülltüten
- Mikrofasertuch
- Kuscheltier
- Reisespiele
- Tagebuch
- Feuerzeug
- Wecker
- Reiseliteratur
- Brustbeutel/Bauchtasche
- Fernglas
- wasserdichte Hülle für Rucksack
- Flaschenöffner
- Adressanhänger

Kleidung

- Unterhosen
- Socken (Wandersocken)
- Blusen
- Jacke/Regenjacke
- Hosen lang und kurz
- Schlafanzug/Jogginghose
- Wanderkleidung
- bequeme Schuhe
- Hausschuhe
- Unterhemden
- BH
- Mütze/Hut/Kappe
- Pullover
- lange Unterwäsche
- Badesachen
- T-Shirts
- Handtücher
- Waschlappen
- Sportsachen
- besondere Kleidung für Aktivitäten
- Gürtel