

# Packliste L&L

750km Trekking Wanderung mit Übernachtung im Zelt

## Linus:

### Zelt & Co

- Zelt
- Tarp
- Isomatte
- Schlafsack
- Regenhülle
- Notfallschlafsack
- Nackenkissen
- Rucksack 10l

### Kleidung

- 1 Regenhose
- 1 Regenjacke
- 1 Wind/Regenjacke
- 1 Multifunktionsstuch
- 1 Multifunktionshose lang
- 2 Sporthosen kurz
- 1 Badehose
- 4 Unterhosen
- 2 Paar Wandersocken
- 4 Paar Socken
- 1 Sport Tights
- 1 Tank Top
- 2 Sport T-shirts kurz
- 1 Sport Langarmshirt
- 1 Beutel (Dreckwäsche)
- 1 Hut/Kappe
- 1 Trekking Handtuch groß
- 1 Trekking Handtuch klein
- 1 Fleecejacke

### Kulturbeutel

- Zahnbürste
- 1 Labello
- 1 Deo
- 1 Rasierer
- 1 Mundspray
- 10 Blasenpflaster Zehen klein
- 8 Blasenpflaster groß
- 5 Blasenpflaster Ferse

- 1 Feuerzeug
- 1 Rolle Klopapier
- 1 Fuß Hirschtalgcreme
- 1 Nivea Gesichtscreme
- 1 Feuchttücher

### **Medizin**

- Erste Hilfe Set
- Desinfektionsmittel
- Otriven
- Aspirin
- Prednisolon
- Solidago Steiner
- Heparin
- Bepanthen
- Ibuprofen 400
- Magnesium
- Novaminsulfon 500
- Paracetamol 500
- Ibuprofen Schmerzgel
- Verbandstape
- Vomacur
- Imodium
- Saltadol

### **Technik**

- Handy
- Unterwasserhülle
- Musikbox
- USB Mikroladekabel
- USB C Ladekabel
- USB Stick
- Power Bank 26000mAh
- Gorilla Stativ
- Aux Kabel
- USB auf Handy Transmitter
- Aux auf Handy Transmitter
- SD auf Handy Transmitter
- Prepaid Internet Karte
- Taschenlampe
- Drohe + Tasche
- SD Karte
- Bluetooth Kamera Auslöser
- Kopfhörer
- Stift um SIM Karte zu wechseln
- Mehrfachstecker

### **Kochen**

- Küchentuch
- Spüllappen
- Spülbürstenlappen
- Gewürze
- Messer
- Taschenmesser
- 1 Trinkflasche 1l mit ml Angabe
- 1 Trinkflasche 1,5l mit ml Angabe
- Besteck
- Gaskocher
- Gaskartusche
- Wasserfilter
- Windschutz zum Kochen

### **Dokumente/Wertsachen**

- Reisepass
- Vollmachten
- Auslandskrankenversicherungs-  
nachweise
- Impfpass
- Versicherungskarte
- Personalausweis
- Führerschein
- Ec Karte
- Kreditkarte
- Interrail Map
- Interrail Ticket
- Personalausweis Kopie
- Transit Nordmazedonien

### **Sonstiges**

- Pfefferspray
- 4 Karabiner
- Trekkingstöcke
- Sonnenbrille
- Ersatzbrille
- Brillenetui
- 4 Mundschutz
- Trekkingsandalen
- Kugelschreiber
- Taucherbrille

**Luisa:**

## **Zelt & Co**

- Zelt
- Leichter Sommer-Schlafsack
- Matratze
- (Polster/Kissen) ?
- Zeltunterlage
- Stirnlampe
- Tuch zum Trockenwischen

## **Kleidung**

- Trekkingschuhe
- Trekkingsandalen
- Zip- Wanderhose
- Kurze Hose
- 2 oder 3 T- Shirts, Top
- Kappe/Hut
- 4 Paar Wandersocken
- 4 Unterhosen
- 2 x Sport- BH
- Fleecejacke
- Regenjacke
- Jogginghose (für abends eventuell)
- Langarmshirt
- Badesachen
- Pulli
- Regenponcho

## **Kulturbeutel**

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Kleine Flasche Shampoo
- Sonnencreme
- (Aftersun evt)
- (Mückenzeug)
- Haarbürste/Kamm
- 2 dünne Trekkinghandtücher
- Nagelschere
- Rasierer

## **Medizin**

- Pflaster
- Blasenpflaster
- Zeckenzange
- Salbe

## **Technik**

- Handy (mit Perso) -> Wanderkarten/Offlinekarten, Alpe Adria App, ÖBB App, Interrail App, etc...
- Powerbank
- Kopfhörer
- Ladekabel für alles

## **Sonstiges**

- Plastikbeutel
- Sonnenbrille
- 2 x Wasserflasche -> 2l
- Tube Reisewaschmittel
- Ohrenstöpsel
- Notitzblock, Stift
- Müllbeutel
- Karabiner
- Taschenmesser
- Tape
- Feuerzeug
- Trekkingstöcke
- Trekkingsandalen

## **Dokumente/Wertsachen**

- Portemonnaie mit Bargeld und Karte
- Evt. Bauchtasche
- Zugticket
- Maske
- Klarsichthülle mit Wanderführer
- Personalausweiskopie
- Impfpass
- Krankenversicherungskarte

## Essen Startpaket zusammen:

- Nudeln
- Kartoffelpüree
- Haferbrei
- Reis
- Pesto
- Schwarzbrot
- Marmelade (Tube)
- Nutella (Tube)
- Teebeutel für kaltes Wasser
- Aufstrich
- Gummibärchen
- Kekse
- Müsliriegel