

## Basis-Gepäckliste

Die Wanderbekleidung nach dem Mehrschichtenprinzip aufbauen. Mehr dünne Schichten sind besser als wenige dicke. Spezifische Gepäcktipps gibt es im Detailprogramm und im Infoblatt jeder Aktivreise.

### Gepäck

- **Hauptgepäck:** größerer Rucksack, große Tasche, Seesack evtl. kleiner Trolleykoffer  
Wir empfehlen ein handliches Hauptgepäck, da wir bei bestimmten Reisen häufig die Unterkunft wechseln oder mit verschiedensten Verkehrsmitteln (Bahn, Bus, Fähre, Flugzeug) unterwegs sind.
- **Wanderrucksack** ca. 25-40l. Für Handgepäck und Wanderungen
- **Regenhülle** für den Wanderrucksack  
→ Tipp: Pucksäcke für die Ordnung im Rucksack, Unterwäsche, Schmutzwäsche usw.

### Wanderbekleidung/-ausrüstung

- Feste, hohe **Wander-** oder **Bergschuhe**  
→ Tipp: in Nordländern Schuhfett & Bürste zum Nachfetten mitnehmen
- **Leichte Wanderschuhe mit Profilsohle:** für leichte Wanderungen bei trockenen Bedingungen & für Stadt, Fahrten, Freizeit
- Wasserfeste, technische **Bergjacke** mit Kapuze
- **Windstopper** und/oder warmes **Fleece**
- **Wanderhemd** evtl. Langarmhemd
- **T-Shirts** für Wanderungen und danach
- **2 Wanderhosen** (im Himalaya und islamischen Ländern keine Shorts!)
- **Überzugs(regen)hose** und **Knirps**. Keine Regenponchos, bei Wind lebensgefährlich!
- **Unterwäsche**, bei kaltem Klima lang
- **Trekkingsocken**
- **Mütze** und leichte **Handschuhe**
- **Kopfbedeckung** mit Nackenschutz
- **Wasserflasche** und/oder **Thermosflasche** (1 l bis 1,5 l)
- **Stirnlampe**
- **Trekkingsandalen:** für evtl. Bachfurtungen
- Evtl. Wanderstöcke

### Bekleidung

- Leichte, komfortable **Freizeitbekleidung**, Auch Wanderbekleidung eignet sich hierfür
- **Flip Flops, Badesandalen** usw. für die Unterkünfte
- **Schlafbekleidung**
- Badebekleidung und kleines Handtuch

### Dokumente

- Gültige **Identitätskarte** oder **Reisepass**, dies sind die WICHTIGSTEN Dokumente
- Bauchtasche, Geldgürtel für Geld & Dokumente

### Toilettenartikel/ Sonnenschutz

- Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz,
- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor
- Lippenchutz, Feuchtigkeitscreme
- Brille & Ersatzbrille für Brillenträger, Ersatzbrille für Linsenträger & bei Flugsand, robustes Brillenetui
- Zahnpasta/ Zahnbürste, Zahnseide
- Reisefön, Rasierapparat, Nagelschere
- Kl. Handtuch, Feuchtigkeitstücher
- Klopapier & Papiertaschentücher (inkl. Feuerzeug zum umweltfreundlichen Verbrennen beim Zelten)
- Persönliche Toilettenartikel  
→ Tipp: Flüssigkeiten wie Shampoo usw. in verschraubbare Plastikfläschchen geben.

### Dokumentation, Reiseutensilien, Reiseproviant

- **Smartphone** mit Ladekabel
- **Fotoapparat** mit ausreichend Speicherkarten & Akkus. Ladegerät
- Reiseliteratur, Tagebuch, Schreibzeug, Wecker, Uhr, kleines Taschenmesser
- Reisespiele, Wattkarten
- Isolierband, kleines Nähset
- Handwaschmittel (biologisch)
- Ohrenstöpsel, Insektenschutz
- Lang haltbare Lebensmittel: Schüttelbrot, Parmesankäse, Studentenfutter, Müsliriegel, Speck, Kaminwurze, Teebeutel usw.

### Medikamente

- Alle persönlich benötigten Medikamente
- Gegen Durchfallerkrankung, Übelkeit, Kopfschmerzen, Erkältung, Insektenstiche, Sonnenbrand, Kreislaufbeschwerden usw.
- Verbandsmaterial, Pflaster, Blasenpflaster, Desinfektionsmittel
- Wasserdesinfektion (z.B. Micropur: nicht nötig in Europa, Marokko, Ladakh)
- evtl. Vitamintabletten, Mineralstofftabletten
- Flachmann mit Whisky oder Schnaps: präventiv gegen Durchfall

### Für Trekkingtouren mit Zeltübernachtungen

- **Schlafsack** mit einem Komfortbereich bis -10° C notwendig. Komfortbereich nicht mit Extrembereich verwechseln! Letzterer reicht lediglich zum Überleben.  
→ Tipp: Innenschlafsack aus Seide/ Baumwolle, erhöht die Wärmeleistung um 2°-14°
- Liegematte: nicht nötig, eine eigene Thermarest Matte ist allerdings besser als die Matten unserer Partner vor Ort