

1. Kleidung

Oberbekleidung

- **2 T-Shirts**
- **1 Langarmshirt** oder **-hemd**
- **Fleecejacke** oder **-pullover**
- **Hardshell-** oder **Funktionsjacke**
- **2 Trekkinghosen** oder **Jeans**
- Feste und eingelaufene **Wanderschuhe**
- **Sonnenbrille** mit **Etui**
- **Kopfbedeckung**

Unterwäsche

- **Funktionsunterwäsche** (je nach Wetter: kurz oder lang)
- **Funktionssocken**

Baden

- **Badehose** oder **Bikini**
- **Tauch- oder Schnorchelausrüstung**
 - Maske
 - Schnorchel
 - Flossen
- **Wasserfeste Outdoorsandalen**

Regenschutz

- **Regenponcho**
- **Handsfree Regenschirm**

2. Ausrüstung für den Aktivurlaub

Schlafen

- **Zelt** (siehe [unser Ratgeber](#))
- **Zeltunterlage**
- **Extra-Heringe**
- **Kleines Beil**
- oder **Outdoormesser**
- **Schlafsack** (siehe [unser Ratgeber](#))
- **Selbstaufblasende Isomatte**
- **Aufblasbares Kopfkissen**
- **Campinglampe**
- **Taschenlampe**
- oder **Stirnlampe**

Rucksäcke und Taschen

- **Reisekoffer**
- **Reisetasche / Duffle Bag** (siehe [unseren Ratgeber](#))
- **Tagesrucksack**
- oder **Wanderrucksack**
- **Bauch- oder Brusttasche** für die wichtigsten Dokumente
- **Geldversteck**
- **Drybag** (siehe [unseren Ratgeber](#))
- **Kleidertaschen** oder **Packwürfel**
- **Vakuumbbeutel**

Selber Kochen

- **Klappgrill, Gas-Campingkocher** oder **Hobo-Ofen** (siehe [unser Ratgeber](#))
- **Grillkohle, Ersatzgaskartuschen** oder anderer **Brennstoff**
- **Campingküche**
- **Campingmöbel** (Klapptisch und -stühle)
- **Feuerzeug / Sturmstreichhölzer / Feuerstahl**
- **Essbesteck**
- **Camping-Geschirr Set**
- **Kochgeschirr-Set**
- **Frischhaltedosen**
- **Isolierflasche**
- **Wasserfiltersystem**
- **Wasserentkeimungstabletten**
- **Küchenrolle** und **Alufolie**
- **Müllsäcke**
- **Kühlbox** oder **-tasche** mit **Kühlakkus**
- **Waschschüssel**, die gleichzeitig als Transportbehälter und Eimer dient
- **Schweizer Taschenmesser** oder **Multitool** mit **Korkenzieher** und **Dosenöffner**
- **Klappspaten**

Lebensmittel

- **Wasser**
- **haltbares Obst und Gemüse**
- **Müsli- oder Energieriegel, Nüsse**
- **Sandwiches**
- **Nudeln**
- **Reis**

Gadgets / Elektronik

- Vollständig aufgeladene **Powerbank** (siehe [unseren Ratgeber](#))
- **Handy oder Smartphone** mit Notrufnummern
- Große und/oder kleine **Kopfhörer**
- **eBook-Reader** oder **ein gutes Buch**
- **Notebook**
- **Ladekabel** / Stecker für Ihre Geräte
- **Action-Cam** (unser [Ratgeber](#))
- **SD-Speicherkarte**
- ggf. **wasserdichte Hüllen** für die Elektronik
- ggf. **Adapter** für ausländische Steckdose

3. Hygiene / Gesundheit

Sonstiges

- **Duschgel / Shampoo** Kombination
- **Reiseflaschen**
- **Toilettenpapier**
- ggf. **Waschmittel** (biologisch abbaubar)
- **Verhütungsmittel** (Kondome, Pille)

Kulturbeutel / Waschbeutel

- **Zahnbürste, Zahncreme und Zahnseide**
- **Deo**
- **Taschenkamm**
- **Sonnencreme und After Sun Creme**
- individuelle **Hautpflege**
- **Lippenpflegestift**
- **Rasierer**
- **Brille und/oder Kontaktlinsen mit Etui**
- **Ohrstöpsel**
- **Schlafbrille**
- **Haargummi und -spangen**
- **Damenhygieneartikel und -beutel**

Apotheke

- **zuschneidbare Pflaster** (für Blasen und Wunden, notfalls als Klebeband)
- **Erste Hilfe Set** (notfalls auch das Set aus dem Auto)
- **Aspirin** gegen alle möglichen Schmerzen und Fieber (oder anderes Schmerzmittel, das Sie vertragen)
- ggf. **antiallergische Medikamente** (Antihistaminika, gegen Heuschnupfen, usw.)
- **Haut und Kleidung Mückenspray** zur Vorbeugung und **Stichheiler** für danach
- **Zeckenschlinge**
- **Fieberthermometer**
- **Persönliche Medikamente**

4. Papiere

5. Geld

- **Impfpass** und **Allergieausweis**
- **Personalausweis** oder **Reisepass**
- **Internationaler Führerschein**
- **Krankenversichertenkarte**
- Ausgedruckte Reiseunterlagen:
 - Bahnticket,
 - Flugticket,
 - Mietwagen
- **Wichtige Adressen** und **Telefonnummern** (Bank, Notruf, Verwalter)
- **Reservierungsbestätigungen** (Camping, Hotel, Bustrip)
- **Kartenmaterial** und **Reise-/ Campingführer** zur Navigation
- ggf. **Auslandskrankenversicherung**
- ggf. **Visum**
- ggf. **Studentenausweis**
- ggf. **sonstige Nachweise** und **Scheine**:
 - Kanu,
 - Boot,
 - Segeln,
 - Tauchen usw.
- ggf. **Vignette** oder **Maut**

- **Bargeld** in der Landeswährung
- **EC- und Kreditkarten**
- **Zentrale Sperrnummer** für Kredit- und EC-Karten

6. Für Baby und Kind

- **Windeln**
- **Feuchttücher**
- Mehrere **Fläschchen** und **Gläschen**
- ausreichend **Folgemilch**
- **Wasser** oder **Tee**
- **fiebersenkende Medikamente** (ggf. Zäpfchen)
- **Schlafsack**
- **Mützchen**
- (Wechsel-)Kleidung
- **Tragetuch** oder **-rucksack**
- **Rasseln** (zum Ablenken)
- **(Sand-)Spielzeug**

7. Sonstiges

- **Imprägnierspray**
- **Schreibzeug** und **Stifte**
- **Musikinstrument**
- **Adressen für Postkarten**
- **Gesellschaftsspiele** (Ball, Karten, Schach, Frisbee, Tischtennis)
- **Zahlenschloss**
- **Simkarte für Ausland** (wenn Nicht-EU)

8. Zuhause

Aktivitäten vor der Abreise

1. alle notwendigen **Impfungen** machen
2. alle **wichtigen Unterlagen einscannen** und verschlüsselt auf einen USB-Stick oder in die Cloud hochladen oder sich per eMail schicken
3. Kleidung, Schuhe und Ausrüstung **gegen Feuchtigkeit** und ggf. **gegen Mücken imprägnieren**
4. **Fahrzeug überprüfen** (Inspektion, Öl, Bremsen) oder sicher parken
5. **Haustier versorgen** (Futter, Toilette)
6. Sind **Ausweise** noch 6 Monate nach Reiseende gültig?
7. **Schlüssel hinterlegen**
8. **Gadgets aufladen**

Vor dem Verlassen des Hauses / der Wohnung

1. **Kühlschrank leeren und abtauen**
2. **Ausschalten**
 - Bügeleisen,
 - Herd,
 - Kühlschrank
 - Heizung (oder auf "niedrig" stellen)
 - Licht in allen Zimmern
3. **Wasser abdrehen**
 - Geschirrspüler
 - Waschmaschine
4. **Strom im Sicherungskasten aus**
5. **Haustier versorgt**
6. **Rollläden sichern**
7. **Fenster geschlossen**
8. **Türen verschlossen**