

## Checkliste für Ihren Wanderurlaub

### Kleidung

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Trekkinghose                      | <input type="checkbox"/> Outdoor-Hemd bzw. Bluse                     |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts oder langärmelige Shirts | <input type="checkbox"/> Sweatshirt oder Fleecepullover              |
| <input type="checkbox"/> Outdoor-Weste                     | <input type="checkbox"/> Jeans bzw. lange Hose                       |
| <input type="checkbox"/> Shorts bzw. kurze Hose            | <input type="checkbox"/> Rock bzw. Kleid                             |
| <input type="checkbox"/> Strumpfhose bzw. Leggins          | <input type="checkbox"/> Halstuch                                    |
| <input type="checkbox"/> Regenjacke                        | <input type="checkbox"/> Regenhose                                   |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche                       | <input type="checkbox"/> Wanderschuhe bzw. Strümpfe                  |
| <input type="checkbox"/> Normale Socken bzw. Strümpfe      | <input type="checkbox"/> Pyjama                                      |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Mütze, Schal, Handschuhe     | <input type="checkbox"/> Wanderstiefel bzw. Trekkingschuhe           |
| <input type="checkbox"/> Wandersandalen                    | <input type="checkbox"/> Normale Schuhe für abends und ggf. tagsüber |
| <input type="checkbox"/> Flip Flops                        | <input type="checkbox"/> Hut oder Cap                                |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille                      | <input type="checkbox"/> Ggf. Badebekleidung                         |
| <input type="checkbox"/> Gürtel                            | <input type="checkbox"/> Handtuch                                    |
| <input type="checkbox"/> Waschlappen                       | <input type="checkbox"/> Stoffbeutel für Schmutzwäsche               |
| <input type="checkbox"/>                                   | <input type="checkbox"/>   |
| <input type="checkbox"/>                                   | <input type="checkbox"/>   |

## Ausrüstung

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Wanderrucksack                   | <input type="checkbox"/> Wanderstöcke                           |
| <input type="checkbox"/> Kartenmaterial                   | <input type="checkbox"/> Reiseführer                            |
| <input type="checkbox"/> Kompass                          | <input type="checkbox"/> GPS-Gerät                              |
| <input type="checkbox"/> Signalpfeife                     | <input type="checkbox"/> Stirnlampe bzw. Taschenlampe           |
| <input type="checkbox"/> Fernglas                         | <input type="checkbox"/> Trinkflasche                           |
| <input type="checkbox"/> Handy inkl. Ladegerät            | <input type="checkbox"/> Fotoapparat inkl. Ladegerät            |
| <input type="checkbox"/> Batterien                        | <input type="checkbox"/> Taschenmesser                          |
| <input type="checkbox"/> Schere                           | <input type="checkbox"/> Feuerzeug bzw. Streichhölzer           |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Höhenmesser                 | <input type="checkbox"/> Reparaturzubehör                       |
| <input type="checkbox"/> Rettungsdecke                    | <input type="checkbox"/> Ggf. Zelt                              |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Isomatte                    | <input type="checkbox"/> Ggf. Schlafsack                        |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Outdoor Kochequipment       | <input type="checkbox"/> Stift und Papier                       |
| <input type="checkbox"/> Reise-Wecker                     | <input type="checkbox"/> Reise-Föhn                             |
| <input type="checkbox"/> Reise-Nähset                     | <input type="checkbox"/> Sicherheitsnadeln                      |
| <input type="checkbox"/> Energy-Riegel bzw. Traubenzucker | <input type="checkbox"/> Ggf. Vitamin- bzw. Mineralientabletten |
| <input type="checkbox"/>                                  | <input type="checkbox"/>  |
| <input type="checkbox"/>                                  | <input type="checkbox"/>  |

## Kulturtasche

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Blasenpflaster               | <input type="checkbox"/> Normales Pflaster           |
| <input type="checkbox"/> Sportbandagen                | <input type="checkbox"/> Verbandsmittel              |
| <input type="checkbox"/> Schmerz- und Fiebertabletten | <input type="checkbox"/> Medikamente gegen Durchfall |



## HanseMerkur

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente              | <input type="checkbox"/> Sportsalbe                         |
| <input type="checkbox"/> Desinfektionsspray                   | <input type="checkbox"/> Sterile Wundkompressen             |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme                          | <input type="checkbox"/> Lippenpflegestift mit Sonnenschutz |
| <input type="checkbox"/> After-Sun-Pflege bzw. Sonnenbrandgel | <input type="checkbox"/> Insektenspray                      |
| <input type="checkbox"/> Pinzette                             | <input type="checkbox"/> Zeckenzange                        |
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste                           | <input type="checkbox"/> Zahnpasta                          |
| <input type="checkbox"/> Deodorant                            | <input type="checkbox"/> Seife                              |
| <input type="checkbox"/> Shampoo                              | <input type="checkbox"/> Spülung bzw. Haarkur               |
| <input type="checkbox"/> Duschgel                             | <input type="checkbox"/> Bodylotion                         |
| <input type="checkbox"/> Wattestäbchen                        | <input type="checkbox"/> Gesichtscreme                      |
| <input type="checkbox"/> Handcreme                            | <input type="checkbox"/> Make-up und Schminkutensilien      |
| <input type="checkbox"/> Abschminkprodukte                    | <input type="checkbox"/> Haarbürste bzw. Kamm               |
| <input type="checkbox"/> Haargummi                            | <input type="checkbox"/> Haarspray bzw. Gel                 |
| <input type="checkbox"/> Rasierer                             | <input type="checkbox"/> Aftershave-Lotion                  |
| <input type="checkbox"/> Kontaktlinsenbehälter                | <input type="checkbox"/> Kontaktlinsenpflegemittel          |
| <input type="checkbox"/> Brillenetui                          | <input type="checkbox"/> Nagelschere                        |
| <input type="checkbox"/> Nagelpfeile                          | <input type="checkbox"/> Ohropax                            |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher                        | <input type="checkbox"/> Handwaschmittel                    |
| <input type="checkbox"/>                                      | <input type="checkbox"/>                                    |
| <input type="checkbox"/>                                      | <input type="checkbox"/>                                    |

## Dokumente

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Reisepass bzw. Personalausweis   | <input type="checkbox"/> Ggf. Mitgliedsausweis „DAV“ o.ä.      |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Visum für das Zielland      | <input type="checkbox"/> Buchungsunterlagen für Hotel o.ä.     |
| <input type="checkbox"/> Zug- bzw. Flugtickets.           | <input type="checkbox"/> EC- bzw. Kreditkarte                  |
| <input type="checkbox"/> Versichertenkarte (Krankenkasse) | <input type="checkbox"/> Unterlagen Auslandsrankenversicherung |
| <input type="checkbox"/> Ggf. Fremdwährung                | <input type="checkbox"/> Ggf. Traveller Cheques                |
| <input type="checkbox"/> Führerschein                     | <input type="checkbox"/> Straßenkarte                          |
| <input type="checkbox"/> Adressbuch                       | <input type="checkbox"/> Notizbuch                             |
| <input type="checkbox"/> Kopien aller wichtigen Dokumente | <input type="checkbox"/> Fahrzeugpapiere (bei Anreise mit PKW) |
| <input type="checkbox"/>                                  | <input type="checkbox"/>                                       |
| <input type="checkbox"/>                                  | <input type="checkbox"/>                                       |

## Sonstiges

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Reisepass/Personalausweis auf Gültigkeit überprüfen        | <input type="checkbox"/> Auslandsrankenversicherung auf Gültigkeit prüfen         |
| <input type="checkbox"/> Familie, Freunde, Nachbarn informieren.                    | <input type="checkbox"/> Urlaubsadresse an Vertrauensperson weitergeben           |
| <input type="checkbox"/> Haustier- und Pflanzenversorgung regeln                    | <input type="checkbox"/> Wohnungsschlüssel hinterlegen                            |
| <input type="checkbox"/> Zeitung abbestellen bzw. Nachsendeauftrag einrichten       | <input type="checkbox"/> Kühlschrank leeren bzw. herunterdrehen                   |
| <input type="checkbox"/> Wasserzufuhr für Waschmaschine bzw. Spülmaschine abstellen | <input type="checkbox"/> Akkus von benötigten Elektro-Geräten voll aufladen       |
| <input type="checkbox"/> Standby-Geräte abschalten                                  | <input type="checkbox"/> Müll entsorgen   |
| <input type="checkbox"/> Fenster und Türen abschließen                              | <input type="checkbox"/> Bei Dauerfrost Heizung auf niedriger Stufe laufen lassen |
| <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>  |



**HanseMerkur**

