

Grundpackliste Outdoor tour

Bekleidung (für 7 Tage)

- [Schuhe](#) (je nach Tour)
- [Funktionsunterhose](#)
- [Sport-BH](#)
- (Wander-) [Socken](#)
- Funktionale [T-Shirts](#), [Hemden](#)
- [Fleecepullover/-jacke](#) oder [Softshell](#)
- [Regen-/Wanderjacke](#)
- [Hosen](#)
- [Gürtel](#)
- Schlafanzug
- [Regenschirm/ Regenponcho](#)
- Safetybelt

Accessoires

- Brille/ [Sonnenbrille](#)
- [Multifunktionsstuch](#)
- [Sonnenhut](#), [Mütze](#)
- [Bauchtasche](#) oder kleiner Leichtrucksack

Ausrüstung

- [Reisegepäck](#) ([Rucksack](#), Trolley-Rucksack, [Reisetasche](#))
- [Regenhülle](#) Reisegepäck
- [Erste-Hilfe-Set](#)

Zelt & Zubehör

- [Schlafsack](#) oder Hüttenschlafsack
- [Isomatte](#)
- Aufblasbares [Kopfkissen](#)
- Mikrofaser- [Handtücher](#)
- [Kulturbeutel](#) (Zahnbürste, Zahnpaste, Haarbürste, Haarshampoo, Duschgel)
- [Ohrstöpsel](#)

Verpflegungszubehör

- [Küchenutensilien](#)
- [Taschenmesser](#)
- [Wasserflasche](#)

Technik & Sonstiges

- Kamera ([GoPro](#)) + Ersatzakku
- Mobiltelefon
- [Solar-Ladegerät](#)
- [Stirnlampe](#) / [Taschenlampe](#)
- [Schuhpflege](#)
- [Sonnenschutz](#)
- [Lippenpflege mit Sonnenschutz](#)
- Toilettenpapier
- [Waschmittel](#) (Geschirr, Wäsche) + [Wäscheleine](#) und Klammer
- Nähset und Sicherheitsnadel
- Reiseunterlagen: Geld, Pass, Ec-Karte, Krankenkassenkarte, Kreditkarte
- Liste mit wichtigen Kontakten
- Tagebuch + Stift
- [Trillerpfeife](#)
- Medikamente (Reiseapotheke)