

## PACKLISTE ISLAND

### Kleidung

- Bademantel
- Badehose, Badekleid, Sonnenhut
- Funktionswäsche (Kompressionswäsche) für Oberkörper und Unterkörper zum Unterziehen
- Gurt
- Hosen lang: Jeans, Treckinghose (Wanderhose)
- Trainingsanzug (Trainerhosen & Traineroberteil)
- Pullover/Sweatshirt
- Schlafanzug/Pyjama
- Outdoor Shirt (kurz & lang)
- Warme Mütze, Schal, Handschuhe
- Unterwäsche, Socken
- Wandersocken (Funktionssocken)
- Sehr warme Daunenjacke oder Parka, wasser- und winddicht
- Leichte, aber warme Fleecejacke, Softshelljacke
- Regenschutz inkl. Regenhosen

### Geld & Finanzen

- Bargeld
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Notfall-Telefonnummern der Bank
- Kontaktperson bei Notfall

### Hygiene

- Kulturtasche
- Zahnbürste & Zahnpasta

- Haarbürste / Kamm
- Deo, Dusch & Shampoo
- Haargummi
- Handcreme, Gesichtscreme
- Kontaktlinsen & Zubehör
- Rasierer
- Sonnencreme, Lippenbalsam
- Damenhygieneartikel
- Taschentücher
- Händedesinfektion

### Medikamente / Apotheke

- Durchfalltabletten
- Schmerztabletten, Fiebertabletten
- Persönliche Medikamente
- Anti-Blasen-Stick, Blasenpflaster
- Erste-Hilfe-Set, Pflaster
- Mückenschutz

### Papiere & Unterlagen

- Reisepass oder Personalausweis (gültig noch mindestens 3 Monate nach der Reise)
- ggf. Impfnachweis / Genesungsnachweis
- Impfausweis / ggf. Allergiepass
- Krankenversicherungskarte

### Schuhe

- Wasserdichte und warme Wanderschuhe (die Schuhe sind bequem und bereits eingelaufen)
- Turnschuhe oder Treckingschuhe zum wechseln
- Flip-Flops für Hotel und Schwimmbäder

### Sonstiges

- Brille & Etui
- Buch / Zeitschrift
- Sicherheitsnadeln
- Wanderstöcke (verstellbar)
- Wasserflasche /Isolierflasche, 1l
- Sackmesser
- Tagesrucksack /Wanderrucksack zwischen 15 und 30 l, um alles zu transportieren, was du auf einer Wanderung brauchst
- Rucksack-Schutzhülle und Regenschutz
- Ohrstöpsel, Schlafbrille
- Badetuch

### Technische Ausrüstung

- Digitalkamera inkl. Akku / Stativ
- SD-Karte
- Handy inkl. Ladekabel
- Ladegeräte für die Elektronik
- Powerbank
- Kopfhörer
- Fernglas
- Taschenlampe