

Reisecheckliste für Frauen | Backpacking & Aktivurlaub

Bekleidung

- ☐ Cappy oder Hut
- ☐ Sport-, Wander- oder Trekking-Schuhe
- ☐ Wandersocken, Sportsocken, Socken
- ☐ T-Shirts & Tops
- ☐ Windfeste Regenjacke, Poncho
- ☐ Softshelljacke oder warme Fleecejacke
- ☐ Atmungsaktive Sportbekleidung
- ☐ Kleiner Rucksack für Tagestouren
- ☐ Badelatschen oder Flip Flops
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Sarong
- ☐ BH, Slips
- ☐ Schlafanzug
- ☐ Hosen (kurz und lang oder Zip-Off)
- ☐ Mütze, Bandana, Stirnband
- ☐ Langarmshirts

Kosmetik & Hygiene

- ☐ Zahnpasta & Zahnbürste
- ☐ Nageletui, ggf. Nagellack & Entferner
- ☐ Shampoo & Duschgel
- ☐ Deo & Parfüm
- ☐ Rasierschaum
- ☐ Kamm, Bürste
- ☐ Tagescreme, Bod
- ☐ Zahnspange, Zahnschiene
- ☐ Kontaktlinsen & Flüssigkeit
- ☐ Augentropfen
- ☐ Wattestäbchen & Watte pads
- ☐ Kleines Make-up-Set
- ☐ Tampons, Binden, Periodenunterwäsche
- ☐ Reinigungstücher

- ☐ Lippenpflege

- ☐ Haargummi

Reiseapotheke

- ☐ Medikamente Magen-Darm
- ☐ Medikamente Erkältung
- ☐ Schwindeltabletten bei Reisekrankheit
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Wundsalbe, Heilsalbe
- ☐ persönliche Medikamente wie Asthmaspray
- ☐ Sonnencreme & Aftersun
- ☐ Elektrolyte, Supplements
- ☐ Schmerztabletten
- ☐ Verhütungsmittel (Antibabypille, Kondome)
- ☐ Pflaster & Verbandszeug

Technik & Equipment

- ☐ Powerbank
- ☐ USB/USB-C Ladekabel
- ☐ Kopfhörer, Ear-Plugs
- ☐ Steckdosenad
- ☐ Action-Cam
- ☐ GPS-Gerät
- ☐ Smartwatch/Fitnesstracker

Ausrüstung

- ☐ Reiseführer, Tourenplaner, App
- ☐ Dry Bag
- ☐ Packwürfel oder Pacsafes
- ☐ Stirnlampe, Taschenlampe, Sicherheitslicht
- ☐ Schlafsack, Hüttenschlafsack
- ☐ Karabiner, Spanngurte, Kletter-Ausrüstung
- ☐ Wasserflasche
- ☐ Moskitonetz
- ☐ Vorhängeschloss

- ☐ Taschenmesser
- ☐ Laufgürtel oder Handytaschen
- ☐ (Hochkalorische) Snacks
- ☐ Wanderstöcke

Dokumente

- ☐ Reisepass, Personalausweis
- ☐ Führerschein
- ☐ Visum
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Auslandskrankenversicherungspolice
- ☐ Impfausweis
- ☐ Tickets (Zug, Flug, Bus & Bahn)
- ☐ Buchungsbestätigung Mietwagen
- ☐ Reiseunterlagen
- ☐ Vollmachten, Kinderpässe usw.
- ☐ Bargeld für Hütten- & Bergtouren
- ☐ Alpenvereinsausweis
- ☐ Internationaler Führerschein
- ☐ Kreditkarte (Visa, Mastercard)

Sonstiges

- ☐ Reiselektüre, Lieblingsbuch, Journal
- ☐ Waschmittel aus der Tube
- ☐ Brustbeutel, Geldgürtel, Organizer
- ☐ Tüte für Schmutzwäsche
- ☐ Feuerzeug
- ☐ Mikrofaser-Handtuch