



Checkliste für einen Aktivurlaub

Bekleidung:

- Blouson/Jacke
- Blusen/Hemden
- T-Shirts
- Tops
- Hosen
- Shorts
- Jeans
- Pullover/Sweatshirt
- Cardigan/Strickjacke
- Regenjacke
- Funktionskleidung
- _____
- _____
- _____

Unterwäsche:

- BHs
- Slips
- Funktionsunterwäsche
- Schlafanzug, Nachthemd
- Socken
- _____
- _____
- _____

Schuhe:

- festes Schuhwerk (Wander-, Sport- oder Kletterschuhe)
- Halbschuhe
- Sneakers
- Trekking-Sandalen
- _____
- _____
- _____

Schmuck/Accessoires:

- Gürtel
- Schal/Tuch
- Armbanduhr
- Kopfbedeckung
- Ohrringe
- Rucksack
- _____
- _____
- _____

Kosmetiktasche:

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Zahnseide
- Wattestäbchen
- Duschgel
- Shampoo/Spülung
- Haarkur
- Haarspray
- Haarfestiger
- Bürste
- Haargummis
- Reinigungsmilch
- Augen-Make-up-Entferner
- Deo
- Parfüm
- Gesichtscreme
- Sonnenmilch
- Schminkutensilien
- Reiseapotheke
- Nagelschere
- Nagelfeile
- Nagellack/-entferner
- Blasenpflaster
- Bodylotion
- Handcreme
- Einwegrasierer
- Brille
- Kontaktlinsen, inklusive Reserve-Linsen
- Kontaktlinsenlösung
- Kontaktlinsenbehälter
- Lippenpflegestift
- Taschentücher
- Pflaster
- Pinzette
- Oropax
- Desinfektionsspray
- Mücken-/Insektenspray
- _____
- _____
- _____

Sonstiges:

- Brillenputztücher
- Sonnenbrille
- Handtücher
- Stoffbeutel für Schmutzwäsche
- Smartphone mit Ladegerät
- Kamera mit Ladegerät
- Speicherkarte
- falls notwendig Universaladapter
- Kopfhörer
- Reise-Nähset
- Reise-Föhn
- Regenschirm
- Handschuhe
- Kompass
- Fernglas
- Schnellverband
- Sicherungsgeräte
- Karabiner
- Klemmseile
- Gurte
- Taschenlampe
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Trinkflasche
- Wanderstöcke
- Energienahrung
- Luftpumpe
- Fahrradschluss/-schlüssel
- Reise-Kaugummis
- _____
- _____

Wichtige Dokumente:

- Notfall-Adressen und wichtige Telefonnummern
- Bargeld in der jeweiligen Landeswährung
- Reiseunterlagen
- Reiseführer
- Personalausweis
- Reisepass
- EC-Karte und Kreditkarte
- Krankenkassenkarte
- falls notwendig Visa
- falls notwendig internationaler Führerschein
- Adressen und Kugelschreiber für Urlaubskarten
- Versicherungsunterlagen