

Ultraleicht  
PACKLISTE  
FÜR  
FRAUEN



## BASISAUSRÜSTUNG

- Rucksack
- Schlafsack
- Isomatte
- Zelt

## KLEIDUNG

- Wanderhose
- Shorts
- Schlafhose / Leggings
- Sport-BH
- Unterwäsche 2x (Merinowolle)
- T-Shirt aus Funktionsstoff / Merinowolle
- Fleecejacke
- Daunenjacke
- Wandersocken 2x
- Schlauchschal 2x aus Merinowolle
- Mütze
- Cap
- Wanderschuhe
- Badeschuhe / Flip-Flops
- Regenponcho

## KOCHGESCHIRR & WASSERAUFBEREITUNG

- Gaskocheraufsatz
- Gaskartusche
- Löffel / Göffel aus Plastik
- Messer
- Topf
- Becher
- Trinkflasche
- Wasserfilter



## KÖRPERPFLEGE & HYGIENEARTIKEL

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Shampoo
- Duschbad
- Zahnseide
- Tampons / Menstruationstasse / -Unterwäsche / Binden
- Portawipes
- Toilettenpapier
- Erste-Hilfe-Set inkl. nötige Medikamente
- Sonnencreme
- Insektenschutz
- Handtuch groß
- Handtuch klein
- kleine Schaufel
- Hautcreme
- Haarbürste / Kamm / Zopfgummis
- Rei

## TECHNIK

- Smartphone
- Ladekabel
- Powerbank
- (Stirn-)Lampe mit Akku

## SONSTIGES

- Ausweisdokument, Krankenkassenkarte, Kredit-/Debitkarte
- Sonnenbrille
- Wanderstöcke
- ZIP-Beutel / wiederverschließbare Plastiktüten
- Panzertape
- Gepäcksack für den Rucksack (falls du fliegst)