**ASI** Reisen

## *Bekleidung*

- ○ *Regenkleidung*
- ○ *Fleecejacke/Pullover*
- ○ *Langarmshirts*
- ○ *T-Shirts*
- ○ *Trekkinghosen*
- ○ *Wandersocken*
- ○ *Gürtel*
- ○ *Socken*
- ○ *Unterwäsche*
- ○ *Wanderschuhe*
- ○ *Sonnenhut/Mütze/Buff*
- ○ *Evtl. Handschuhe*
- ○ *Sonnenbrille*
- ○ _____
- ○ _____

## *Kulturbeutel*

- ○ *Zahnbürste und Zahncreme*
- ○ *Duschgel + Shampoo*
- ○ *Deo*
- ○ *Bürste/Haargummis*
- ○ *Sonnencreme*
- ○ *Rasierzeug*
- ○ *Evtl. Schminkzeug*
- ○ *Evtl. Kontaktlinsen + Pflegemittel*
- ○ *Ohrenstöpsel*
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

## *Gepäck*

- ○ *Tagesrucksack*
- ○ *Gepäcktasche*
- ○ *Regencape für Rucksack*
- ○ *Wasserdichter Packbeutel*
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

## *Technik*

- ○ *Handy*
- ○ *Kamera*
- ○ *Ladegeräte*
- ○ *Kompass/GPS Gerät*
- ○ *tragbarer Akku*
- ○ *Taschen-bzw. Stirnlampe*
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

## *Sonstiges*

- ○ *Wanderkarte*
- ○ *Kohlenhydratischer Proviant*
  *z.B. Müsliriegel*
- ○ *Trinkflasche*
- ○ *Taschenmesser*
- ○ *Erste Hilfe Set (inkl. Rettungsdecke)*
- ○ *Trekkingstöcke*
- ○ *Hüttenschlafsack*
- ○ *Thermoskanne*
- ○ *Müllsack*
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____