

# UNTERWEGS MIT SPORTX

## Wandern 1-2 Tage

### Gepäckstücke

- Rucksack / Sporttasche
- Schutzhülle / Regenhülle

### Sehhilfen

- Sonnenbrille
- Normale Brille / Linsen

### Kleidung

- Unterwäsche / Socken
- T- / Polo-Shirts / Hemden
- Wasser- und Windabweisende Jacke und Hose (bevorzugt Goretex)
- Fleece / Softshell
- Sweatshirt, Pullover
- Jeans, Hosen (lang / kurz)
- Badehosen
- Cap / Hut

### Schuhe

- Halb-, Joggingsschuhe
- Wanderschuhe
- Badeschuhe / Flipflops

### Hygieneartikel

- Eigene

### Reiseapotheke

- Pinzette
- Verbandsmaterial für kleinere Verletzungen / Pflaster
- Desinfektionsspray
- Mückenstiche Vorsorge und Nachbehandlung (Pellit/Systral/Fenistil)
- Wundsalbe (Creme mit hohem Dexpanthenolgehalt wie z.B. von Bepanthen)
- Aludecke

### Multimedia

- Kamera / Ladegerät / USB Kabel / Etui
- Wasserdichte Tasche / Beutel
- Natel / Ladekabel / USB Kabel

### Dokumente

- Bargeld
- Adressbuch (inkl. Telefonnummern wichtiger Angehörigen sowie Ärzte)

### Nützliches allerlei

- Taschenlampe / Stirnlampe
- Taschenmesser (in Aufgabegepäck!)
- Plastiktüten (z.B. für Wäsche) / Wasserdichte Beutel
- Komprimierbeutel
- Armbanduhr
- Aufblasbare Matte
- Towel / Badetuch
- Schlafsack