

## Checkliste - Pilgern

### Finanzen

- Bargeld (in ausländischer Währung)
- Brust- oder Bauchtasche mit RFID-Blocker
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Notfall-Nummer der Bank für den Fall eines Diebstahls

### Wichtige Unterlagen & Dokumente

- Nachweis für die Auslandsrankenversicherung
- Hotel-/Hostelunterlagen
- Impfausweis
- Landkarte/Reiseführer
- Allergiepass
- Krankenversicherungskarte
- Personalausweis/Reisepass + Hülle
- Wasserdichte Schutzhülle für die wichtigsten Dokumente
- Visum
- Adressliste für Postkarten
- Zug- oder Flugticket
- Passfotos

### Elektronik

- Kamera
- Ersatzakku oder Ladekabel für die Kamera
- Stativ
- Kamerahülle
- eBook-Reader
- Handy
- Handyhülle
- Ladekabel fürs Handy
- Powerbank
- Kopfhörer
- Steckdosenadapter
- SD-Karten zum wechseln
- Prepaid-SIM Karte fürs Ausland
- Taschenlampe/Stirnlampe

## Hygieneartikel

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Deo in Reisegröße
- Kamm oder Bürste
- Duschgel in Reisegröße
- Shampoo & Spülung in Reisegröße
- Haargummis & Spangen
- Handcreme
- Tampons, Binden oder Menstruationstassen
- Kontaktlinsen & Zubehör
- Make-Up und Schminkutensilien
- Abschminktücher
- Rasierer (gibt es auch in Reisegrößen)
- Handwaschmittel
- Taschentücher
- Verhütungsmittel (Kondome, Pille etc.)
- Bodylotion in Reisegröße
- Lippenbalsam
- Sonnencreme in Reisegröße
- Ohrenstäbchen
- Pinzette für Zecken
- Kulturtasche
- Feuchttücher oder Toilettenpapier
- Kleiner Handspiegel

## Mediakamente

- Blasenpflaster
- Durchfalltabletten
- Erste-Hilfe-Set
- Pflaster
- Schmerzmittel
- Insektenschutzmittel
- Fieberthermometer
- Fiebertabletten
- Ggf. Malaria-Prophylaxe
- Tabletten oder Kaugummis gegen Übelkeit
- Weitere persönliche Medikamente
- Desinfektionsmittel
- Sonnencreme

## Bekleidung

- Dicke Pullover
- Fleecejacke/Softshelljacke
- Gürtel
- Mützen/Caps
- Funktionsunterwäsche
- Outdoor-Shirt
- Outdoor-Hose/Trekkinghose
- Regenhose
- Schlafanzug
- Regenjacke/-cape
- Sonnenbrille
- (Dicke) Socken
- Wanderschuhe
- Hausschuhe/Badelatschen
- Sandalen
- Wechselschuhe
- Unterwäsche (BHs, Boxershorts, Slips)
- Shirts (z.B. aus geruchsarmer Merinowolle)
- Hemd/Bluse/Kleid
- Kurze Hosen
- Gürtel
- Schal/Halstuch
- Handschuhe

## Sonstiges

- Brille / Kontaktlinsen
- Brillenetui
- Kleines Reisehandtuch
- Nähzeug & Sicherheitsnadel
- Oropax
- Armbanduhr
- Stift und Block
- Schlafbrille
- Taschenmesser/Werkzeug
- Wiederverwendbare Thermoskanne oder Wasserflasche
- Wasserdichte Schutzhülle für den Rucksack
- Wäschebeutel für dreckige Wäsche
- Feuerzeug/Streichhölzer
- Gepäckanhänger
- Isomatte
- Schlafsack
- Wanderstöcke