

Camping, Wandern & Selbstversorgung

1/4

WICHTIGE DOKUMENTE	Alla
Personalausweis (oder auch Dein Reisepass)	Impfpass und digitales Impfzertifikat Allgemein Ausrüstung
Bei Reisepass: Schutzhülle mit RFID ®	Versicherungsdokumente
Führerschein	CampingCard ACSI ®
Kreditkarten und EC-Karte	Zettel mit Deinen wichtigsten Nummern
Notfallbargeld (mit Kreditkarte vor Ort abholen)	Mehr Infos und persönliche Empfehlungen 🏽 findest Du in unseren beiden Packlisten für Norwegen 🗹
ALLGEMEINE AUSRÜSTUNG	<u> </u>
Reisegepäck (Koffer / Rucksack)	Handtücher (schnell trocknend)
Handgepäck / Tagesrucksack ®	Wanderstöcke
Portemonnaie / Brustbeutel / Bauchtasche ®	Trillerpfeife ®
Fernglas (bei Bedarf)	Stift, Notizbuch und kompakte Spiele (z.B. Kniffel)
Sonnenbrille	Kleines Nähkit
TECHNIK	
	Vanish in an
Smartphone	☐ Kopfhörer
(Kompakt-)Kamera	eBook ®
Zubehör (Speicherkarte, Akku etc.) 🕮	Powerbank ®
Ggf. Stativ ®	Ladegeräte / Ladekabel für alle elektronischen Geräte
Bei Bedarf: Laptop oder Tablet	Selfie-Stick (und Gimbal) für das Smartphone
KLEIDUNG FÜR NORWEGEN	
Funktionsunterwäsche ®	Gut sitzende Socken
Multifunktionstuch ®	Badebekleidung (Badehose, Bikini)
T-Shirts, Tops, Sweatshirts oder Hemden	Kopfbedeckung (Hut, Cap)
Hosen (kurz und lang)	Flipflops
Dünne und leichte Regenjacke 🖟	Packwürfel ®
Softshelljacke (bei Bedarf) ®	Schlafkit (Schlafmaske, Ohrstöpsel, Buffschal) 🐠
Wanderschuhe 🏿 (Optional: Wandersandalen)	Dazu (für kältere Nächte): Wollsocken und Mütze

Hinweis: In unseren beiden Beiträgen Packliste für Norwegen "Ausrüstung & Ausstattung" 🗹 + "als Selbstversorger" 🗹 findest Du unsere Empfehlungen für die hier mit unserem Logo "M" gekennzeichneten Produkte. Außerdem findest Du dort weitere nützliche & hilfreiche Hinweise.





Camping, Wandern & Selbstversorgung

2/4

SPEZIELLE KLEIDUNG FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT		
Funktionsunterwäsche für die Kälte	Dickeres Multifunktionstuch ®	
Fleecejacke ®	Stirnband, Mütze und Handschuhe	
Hinweis Vermeide beim Wandern Kleidung aus Baumwolle, da die Feuchtigkeit schnell aufgesogen wird und nur schwer trocknet. Am besten eher synthetische Materialien fürs Wandern verwenden. Grundsätzliche Tipps fürs Campen in kälteren Nächten, findest Du in unserem Beitrag: https://mitrucksackaufreisen/zelten-in-kaelteren-naechten/		
KOSMETIK UND PFLEGE		
Rein vorsorglich: Mund- und Nasenschutz	Zahnbürste und Zahnpasta	
Sonnenmilch und Aftersun	Wattepads und -stäbchen	
Gesichtscreme	Deo und Parfum	
Duschgel, Shampoo, (bei Bedarf) Conditioner	Kleines Nagelpflegeset (Schere und Feile)	
Perfekte Ergänzung: Reisenachfüllfläschchen ®	Pinzette	
Haarbürste (ggf. Haargummis und Haarspangen) 🐠	Alles Nötige für Kontaktlinsen- und/oder Brillenträger	
Bei Bedarf: Haarspray, -gel, -wachs	Ggf. Make-Up und andere Kosmetik	
Rasierer und ggf. Rasierschaum	Lippenpflegestift mit hohem LSF	
Kleiner Handspiegel	Taschentücher	
Für die Damen: Tampons und Binden	Reiseföhn ®	
REISEAPOTHEKE (1)		
Medikamente für folgende Beschwerden:	Weitere Medikamente und Salben:	
Schmerzen und Fieber	Salbe gegen Mückenstiche	
Übelkeit	Salbe gegen Verbrennungen und Sonnenbrand	
Durchfall und Verstopfung	Rezeptpflichtige Medikamente, die Du regelmäßig	
Erste Erkältungserscheinungen	einnimmst	
Die Medikamente sollen nur für den Moment Abhilfe schaffen; ein kleines Täschchen genügt.		

Hinweis: In unseren beiden Beiträgen Packliste für Norwegen "Ausrüstung & Ausstattung" 🗹 + "als Selbstversorger" 🗹 findest Du unsere Empfehlungen für die hier mit unserem Logo "® " gekennzeichneten Produkte. Außerdem findest Du dort weitere nützliche & hilfreiche Hinweise.





Camping, Wandern & Selbstversorgung

3/4

REISEAPOTHEKE (2)	
Allgemeines und bei Verletzungen:	
Kleines Erste-Hilfe Kit	Wundspray / Wundsalbe
Desinfektionsmittel	Pflaster und Blasenpflaster
Mückenschutz	Fieberthermometer Alles Co
ALLES FÜR DEN AUFBAU	Alles für Camping
(Dach-)Zelt [®]	Gummi-/Campinghammer ®
Zeltboden / Unterlage ®	Luftpumpe (elektrisch oder Handpumpe) ®
Heringe (+ Ersatz)	
KOMFORT BEIM SCHLAFEN	
Isomatte (Alternative: Luftmatratze) 🕏	Schlafsack ®
Spannbettlaken (für Luftmatratze)	Reisekissen ®
Warme Decke für kältere Nächte	
ZUSÄTZLICHES CAMPINGEQUIPMENT	
Campinglampe (LED)	Picknickdecke ®
Stromadapter bzw. "Campingstecker (CEE)" ®	Waschmittel / Rei in der Tube
Verlängerungskabel ®	Toilettenpapier
Schutzplane / Aufenthaltszelt ®	Küchenrolle
Campingstühle ®	Feuchte Allzwecktücher
Campingtisch ®	
SONSTIGE HELFER	
Schlösser mit flexiblem Kabel oder starrem Bügel ®	Kabelbinder / Klebeband
Pacsafe Travelsafe 5L / 12L	Aufbewahrung für Schmutzwäsche (kleiner Beutel)
Kleine kompakte Wäscheleine ®	Handfeger
Ggf. Elektrische Kühlbox ®	Transportboxen

Hinweis: In unseren beiden Beiträgen Packliste für Norwegen "Ausrüstung & Ausstattung" 🗹 + "als Selbstversorger" 🗹 findest Du unsere Empfehlungen für die hier mit unserem Logo "® " gekennzeichneten Produkte. Außerdem findest Du dort weitere nützliche & hilfreiche Hinweise.





Camping, Wandern & Selbstversorgung

4/4

CAMPINGKÜCHE	
Allgemeine Ausstattung	
Gaskocher bzw. Gaskocheraufsatz ®	Thermobecher und/oder Thermoskanne ®
Gasgrill ®	Empfehlenswert: Reisewasserkocher ®
Dazu: Die passenden Gaskartuschen ®	Spülmittel, Spülschwamm und Geschirrtuch
Kochset (Topf und Pfanne) ®	Spülschüssel ®
Teller und Becher	Scharfes Messer und Schere
Reisebesteck ®	Dosen- und Flaschenöffner, ggf. Korkenzieher
Küchenbesteck (Grillzange, Schneebesen)	Feuerzeug / Streichhölzer
Trinkflasche ®	Müllsäcke / Müllbeutel
LEBENSMITTEL (BASICS)	
Allgemein	
Gewürze (Salz, Pfeffer etc.)	Zucker
Teebeutel / Löslicher Kaffee	Kleine Flasche Öl und ggf. auch Essig
Instant Gemüsebrühe	Letzter Schwung an Obst und Gemüse von zuhause
Ein paar Flaschen Wasser	Zwei Flaschen Rotwein
Weitere Lebensmittel (Beispiele)	
Brot (z.B. Knäckebrot, Schwarzbrot)	Verschiedene Brotaufstriche
Schmelzkäseecken	Gekochte Eier
Nüsse und Müsliriegel	Snacks und Süßigkeiten
Nudeln	Ein paar Gläser Pesto
Reis	Bockwürstchen aus dem Glas
Tomatenmark	Instant-Mahlzeiten
DAS GEHÖRT AUCH IN DEIN GEPÄCK	

Hinweis: In unseren beiden Beiträgen Packliste für Norwegen "Ausrüstung & Ausstattung" 🗹 + "als Selbstversorger" 🗹 findest Du unsere Empfehlungen für die hier mit unserem Logo "® " gekennzeichneten Produkte. Außerdem findest Du dort weitere nützliche & hilfreiche Hinweise.

