

# Packliste Aktiv-Urlaub

---

für einen 3-wöchigen aktiven Urlaub (Laufen, Walken, Radfahren)  
ohne Campingzubehör mit dem Auto und der Möglichkeit Wäsche zu waschen.

## Schuhe

- feste Schuhe (Wander-, Trekkingschuhe)
- Sportschuhe (Jogging-, Walking-, Rad schuhe)
- Badelatschen / Tevalatschen
- Freizeitschuhe

## Kleidung

- je 1 Faserpelzpulli /Jacke
- 2 lange Hosen + Gürtel (bzw. Trekkinghose)
- 2 kurze Hosen
- 4 T-Shirts
- 1 (Jeans)hemd
- 1 Schlafanzug + Schlafsocken (aus Fleece!)
- 5 Unterhosen
- 4 Socken / 3 Sportsocken
- 2 Sport-BH
- 2 Bikini / Badehose
- Regenjacke / Regenhose
- 2 lange Radlerhose / Laufhosen
- 2 kurze Radlerhosen
- 4 Trikots / atmungsaktive Shirts
- 2 langärmelige Trikots
- 1 Paar Radhandschuhe
- 1 Buff-Tuch / Halstuch

## Kosmetikartikel

- Creme (Sonnencreme, Gesicht, Körper)
- Muskel-Massageöl
- Sixtus Olympia Gesäß-Creme
- Zinksalbe
- Waschgel (Körper & Haare)
- Deo (sonnentauglich z.B von Jil Sander)
- Zahnbürste und Zahncreme
- Hygiene für die Dame
- Haarbürste, Kamm, Haargel, Haarspray
- indiv. Schmink-, Rasierutensilien
- Taschentücher
- Reise-Haarfön

## Medizin

- indiv. Arzneimittel
- Wundsalbe
- Reiseverbandkästchen
- Schmerztabletten
- Desinfektionsmittel
- Halsschmerzmittel
- Homöopathische Reiseapotheke

## Taschen

- Rucksack / Reisetasche / Koffer
- Satteluntertasche, Hüfttasche, (Rad) Rucksäcke
- Kosmetikbeutel
- Fototasche

# Packliste Aktiv-Urlaub

## Sonstiges

- Ausweise, Papiere, Tickets, Geld, Devisen
- Fotoapparat(e), Stativ, Filme, Filter, Batterien / Akkus
- Musik (CD-Player oder Walkman / CDs)
- Sonnenbrille, Radbrille
- Sprachlexikon
- Handy / Ladeteil
- Wecker
- Werkzeug und Ersatzteile für die Räder
- Luftpumpe
- Radschlösser
- Tacho / Pulsmesser / Brustgurt
- Fahrrad-Helm
- Luftpumpe
- Landkarten, Reiseführer
- Lesestoff
- Trinkflasche / Camelback
- Schreibzeug (Block / Stift)
- Adressen der Zuhausegebliebenen
- Handtuch / Strandtuch
- Nähzeug
- Schuhputzzeug
- Fernglas
- Hackebeil / Handsäge
- Feuerzeug
- Taschenmesser / Leathermantool
- Schlafsack, Kissen, Bettbezug, Bettlaken
- Taschenlampe / Campinglampe

- Wäscheleine, Wäscheklammern
- Espressokanne
- Vorräte für die ersten Tage
- Vitamine, Trockenfrüchte, Energieriegel
- Geschirrtücher, Spülschwamm

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....