

## Der RUCKSACK - Zelturlaub-Check

Zelt
Zeltsack
Gestänge
Häringe (ggf. Schnee-, Sand, Winkelhäringe)
Zeltabspannschnüre / Reepschnur
Gummiabspanner, Zeltleinenspanner
Unterlegboden / Zeltunterlage
Leichthammer

Schlafsack
Isomatte
Alu-Tramper-Matte
Iso-Sitzkissen
Moskito-Netz
Sonnensegel
Liegestuhl
Travelchair, Klappstühle
Tisch
Solardusche
Gas- oder Kerzenlaterne (Relags) für stimmungsvolle Abende
Coleman Benzinlampe (Relags)

Kocher (Gas, Benzin) mit Ersatzgas oder Benzin
Kochgeschirr (z.B. Teflon Kochgeschirr 7teilig in Sack von Junge)
Essgeschirr + Besteck
Handtücher, Topfchwamm
umweltfreundliches Spülmittel
Taschenmesser
Korkenzieher, Flaschenöffner
Feuerzeug
Kaffeefilter (z.B. Orlieb) und Filtertüten

Kulturbeutel mit Waschzeug
Handtücher (besonders schnell trocknend: Mikrofaserhandtücher)
Mückenspray
Erste-Hilfe-Set (z.B. Tatonka)
Blasenpflaster, Pflaster
Asperin
Oropax
Sonnencreme (für die ersten Tage mit hohem LSF)
Sonnenbrille mit Schutzetui

Badesachen
Sandalen, wasserfest oder Badeschlappen
Sonnenmütze, Hut (ggf. mit Nackenschutz)

Rucksack (für Tagestouren)
Rucksack-Regenhülle (z.B. Deuter)
Trinkflaschen, Isoflasche, Thermosflasche

Taschenlampe
Schreibzeug
Ausweise
Geld in Landeswährung
Scheckkarte
Notfallnummern (auch zur Sperrung von Scheckkarte)
Land- und Wanderkarten
Reiseführer

### DER RUCKSACK

Bergsport- und Trekkingausrüstung GmbH  
 Mainzer Str. 6, 67657 Kaiserslautern  
 rucksack-kl@t-online.de