



WAS WIRD BENÖTIGT ?

bei Intersport erhältlich:

besorgt:

1	Pilgerausweis		
2	Wanderstöcke	X	
3	Nähzeug und Sicherheitsnadeln		
4	Taschenmesser (ggf mit Korkenzieher)	X	
5	Stirnlampe (zum lesen oder für früh am Morgen)	X	
6	Sonnencreme und Labello		
7	Kopfbedeckung für Hitze/Regen	X	
8	kleine Reiseapotheke	X	
9	Regenschutz für Rucksack	X	
10	Rucksack (Damen bis 45+10 Liter, Herren bis 55+10 Liter)	X	
11	1 knöchelhoher Wanderschuh	X	
12	1 (wasserdichter ?) Halbschuh für leichtere Touren und Mittags	X	
13	1 Badeschuh	X	
14	Kleinverpackung (Shampoo, Zahnpasta, Rasiercreme ...)		
15	leichte Badeschuhe	X	
16	Light-Schlafsack (BSP Trekker 10 ab 650 Gramm)	X	
17	Schlafkissen (aufblasbar ?)	X	
18	Wasserflasche (2 x 1 Liter oder 1 x 1,5 oder Trinkblase)	X	
19	Ohrenstöpsel		
20	Stoffbeutel zB für Schmutzwäsche, nichts was "raschelt"		
21	Magnesium als Nahrungsergänzung		
22	Blasenpflaster und Leukotape	X	
23	Fußsalbe (Lavit oder Pferdesalbe) ...Muskelpflege	X	
24	Personalausweis / Reisepass / Krankenversicherungskarte (mit Krankenkasse Auslandsschutz klären), Reiseunterlagen	.	

