

Checkliste - Abhaken und einpacken

- Gute Outdoor- bzw. Wanderbekleidung
- Regenjacke/ Regencap/ Regenhose
- Dicke Socken
- Wanderschuhe mit gutem Profil und Wasserdicht.
- Spikes oder Grödel (Winterwanderungen)
- Kleiner Rucksack
- Sitzunterlage zum Rasten
- Körperöl z.B. von Wileda
- Bio Kokosöl oder Sesamöl zum Ölziehen, evtl. einen Zungenschaber
- Trockenbürste mit Naturborsten (Trockenbürstenmassage)
- Irrigator oder Reiseirrigator für Einläufe
- Gymnastik- oder Trainingsanzug
- Sonnenbrille, Sonnenschutz, Lippenpflege
- Stirnband oder Mütze und je nach Jahreszeit auch Handschuhe, Schal und lange Unterwäsche
- Wärmflasche und kleines Gästehandtuch für den Leberwickel
- Turnschuhe
- Bequeme Hauskleidung
- Badebekleidung und Badeschuhe
- Thermoskanne, Trinkflasche, Trinkbecher
- Notizheft
- gute Laune und Lust auf neue Erfahrungen

MEINE NOTIZEN:
