

"Nix wie raus - Portugals Küstenwege" - Unsere Packliste
 von Silke Schranz und Christian Wüstenberg*



* ohne Anspruch auf Vollständigkeit, allerdings schon oft genau so eingepackt und als Handgepäck mitgenommen

Was soll mit?	Wie viel?	Eingepackt!
Klamotten		
Wandersocken	3	
Unterwäsche	3	
TShirt Kurz, dünn, leicht trocknend	3	
TShirt Lang, dünn, leicht trocknend	1	
Kapuzenpulli mit langem Arm, leicht trocknend	1	
Kurze Hose	1	
Lange Hose	1	
Badesachen	1	
leichte (Trainings)jacke	1	
Gürtel	1	
Großes dünnes Tuch, um Sonnenstich vorzubeugen	1	
Sonnenhut leicht/ waschbar	1	
Regencape, das auch über den Rucksack geht	1	
Flip Flops	1	
Gute, hohe Wanderschuhe, frisch imprägniert	1	
Fleecemütze	1	
fürs Bad in Ziploc -Tüte		
Kleines Handtuch, leicht und schnell trocknend	1	
Sonnencreme ab LSF 30/ 100 ml für Handgepäck	1	
Lippenbalsam mit Lichtschutzfaktor	1	
Shampoo abgefüllt 100 ml	1	
Duschgel abgefüllt 100 ml	1	
Deo Pumpspray 100 ml	1	
Zahnpasta	1	
Zahnbürste	1	
Waschmittel in der Tube 100 ml	1	
Nagelschere + Feile	1	
Pinzette	1	
Kleine Plastikbeutel mit Ziplock	2	
Kamera		
Kamera + Ladegerät + Akkus + Speicherkarten	1+1+3+3	
Mikro	1	
Umhängegurt für Kamera	1	
Objektiv-Reinigungsflüssigkeit + Reinigungstuch	1+1	
Müllbeutel als Regenschutz	1	

**"Nix wie raus - Portugals Küstenwege" - Unsere Packliste
von Silke Schranz und Christian Wüstenberg***



Sonstiges		
Rucksack, leicht und bequem	1	
zusätzliche leichte Tasche, leicht, für Flug/ Einkauf	1	
Tickets + Unterlagen	alle	
Geld	nach Bedarf	
Perso, Reisepass	1	
EC Karte	1	
Kreditkarte	1	
Führerschein	1	
Impfpass	1	
Krankenversicherungskarte	1	
Wanderkarte	1	
Sonnenbrille	1	
Reißfestes Klebeband	20 cm	
Handy + Ladegerät	1+1	
leichte Leselampe/ Stirnlampe	1	
kleine Hüfttasche	1	
Stift	1	
Kopie vom Kalender	1	
Portemonnaie	1	
Packung Taschentücher	1	
Rolle Klopapier	1	
Handdesinfektionsmittel 50 ml	1	
Wäscheleine	2 m	
Wäscheklammern	8	
Haustürschlüssel	1	
Medizin		
Blasenpflaster in verschiedenen Größen	10	
normale Pflaster	6	
Hirschtalk 50ml	1	
Schmerzgel 50ml	1	
kleine Tube antiseptische Wundcreme	1	
Notverband	1	
Mittel gegen Erkältung	1	
Schmerztabletten	6	
persönliche Medizin	nach Bedarf	
Der Rucksack sollte ohne Kamera und die ohne Sachen, die man am Körper trägt, fünf Kilo oder weniger wiegen! Der Gewinn liegt im Verzicht!		
Zu Hause:		
Müll raus, Herd aus, Stecker ziehen, Heizung auf Urlaub stellen, Schlüssel zum Nachbarn, Telefon auf AB umstellen...		