

Deine Fluchtrucksack Packliste

Geld & Unterlagen

- Personalausweis/Pass
- Führerschein
- Familienurkunden
- Sparbücher
- EC-Karte/Kreditkarte
- Bargeld
- Krankenkassenkarte
- Notfallnummer-Liste

Kleidung & Schuhwerk

- T-Shirts/Tops
- Unterhosen
- Kurze und/oder lange Hose
- Pullover
- Regenjacke
- Lange Socken
- Hut/Mütze/Cap
- Schlauchschal/Funktionstuch
- Gürtel
- Handschuhe
- Zwiengenähte Schuhe

Hygiene

- Handtuch
- Zahnpflege

- Shampoo und Duschgel
- Bürste/Kamm
- Taschentücher
- Brille/Kontaktlinsen und Zubehör
- Menstruationstasse/Binden/OB's
- Waschmittel-Set (Waschmittel, Wäscheleine/-Klammern)

Apotheke

- [Reiseapotheke](#)
- Persönliche Medikamente

Kochen & Grillen

- Trinkflasche
- Kochgeschirr
- Campingbesteck
- Campingkocher
- Zippbeutel
- Multifunktions-Taschenmesser

Essen & Trinken

- Verpflegung für 72 Stunden, darunter: Dosengerichte, Wasser, Gewürze, Öl, Energieriegel

Technische Ausrüstung

- Handy und Aufladekabel
- Taschenlampe
- Reservebatterien

Zelten & Schlafen

- Zelt

- Schutzplane
- Heringe
- Schlafsack
- Schlafsack-Inlay
- Isomatte

Rucksäcke & Taschen

- Rucksack
- Regenhülle für den Rucksack
- Schutzhülle für den Transport
- Wasserdichte Drybags
- Packbeutel mit oder ohne Kompressionsverschluss für Kleidung, [Reiseapotheke](#), technische Ausrüstung usw.
- Zahlenschloss

Nice-To-Have

- Armbanduhr
- Notfallkapseln/Notfallarmband
- Kuscheltier für die Kinder