

# ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS

## PACKLISTE

### ICH FAHRE TAUCHEN UND NEHME MIT...



Autor: Sandra Fiehe

Stand: Februar 2013

Es wäre wirklich schade, wenn ihr am See ankommt und wegen eines fehlenden Ausrüstungsgegenstandes der ganze Tauchgang (TG) ins Wasser fällt! Oder noch schlimmer – im Urlaub angekommen stellt ihr fest, dass etwas Wichtiges fehlt und vor Ort läßt es sich oft nicht so leicht besorgen. Daher haben wir euch je nach Anwendungsfall (Tagesausflug oder Tauchreise) verschieden ausführliche Packlisten zusammen gestellt:

1. was man für einen Gerätetauchgang am nahegelegenen See einpacken sollte
2. eine (sehr) ausführliche Liste für Tauchreisen mit einigen Beispiel-Filterspalten

Alle Listen sind reine Vorschläge und sind individuell anzupassen! Ihr könnt euch z. B. die vollständige Tabelle einfach in MS Excel oder eine ähnliche Software herein kopieren und noch eigene „Filter“-Spalten hinzufügen. Alle Vorschläge des Bereichs Gesundheit sind im Bedarfsfall mit entsprechend ausgebildetem, medizinischem Fachpersonal zu besprechen!

Bei Flugreisen beachtet bitte die aktuellen Vorgaben bezüglich Gepäck und Sicherheit und verstaut eure Ausrüstung inkl. Tauchlampe(n) entsprechend.

Viel Spaß beim Tauchen!

EuerAachener Tauchclub e. V.

# ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS



## PACKLISTE

### 1 FÜR EINEN GERÄTETAUCHGANG AM NAHEGELEGENEN SEE

Brieftasche: Bargeld, Führerschein,...
Brieftasche: Versicherungskarten
Handy (Stau? Verspätung? Notfall?)
Schlüssel, ggf. Taucher-Ei
Tauchdoc.: Logbuch, Brevet, Tauchtauglichkeit, Jahresstempel VDST (Taucherpass)
Tauchdoc.: Jahreskarte für den See?
ggf. Laufzettel für Abnahmen zum CMAS*/SK ...
Handtuch
Tauchflasche(n)
Jacket oder Backplate und Wing
Tauchmesser/-schere
Atemregler
Flossen (Gerätetauchen)
Maske, ggf. Backupmaske
Schnorchel
Tauchanzug Halbtrocken: Badehose/-anzug, Tauchanzug 7 mm, Eisweste 7 mm, Füßlinge, Handschuhe, Kopfhaube(n), ggf. Socken oder: Trockentauchanzug, Handschuhe, ggf. Stulpen, Kopfhaube(n), Unterzieher & Unterwäsche, Socken
Gartenschuhe/Clogs (praktisch beim Anzug an- und ausziehen)
Blei, Bleigurt
Bottomtimer/Tauchcomputer
Decotabelle
Kompass
Lampen: Hauptlampe, Backuplampe(n)
Boje mit Spool
ggf. Wetnotes
ggf. Boltsnaps & Doppelender
ggf. Decogetränk? (Dose, nicht Glas! Für Jubiläum wie x00. TG oder letzte Prüfung)
ggf. Analysegerät O <sub>2</sub> und Klebeband & Edding (falls Mischgas-TG)
ggf. Puder für Manschetten
ggf. Werkzeugbox und Ersatz-O-Ringe etc.
Getränke: Mineralwasser, heißer Tee,...
ggf. Kekse
ggf. Gesichtscreme, Lippenpflege
ggf. Haarbürste/Kamm
ggf. Sonnencreme(im Sommer, LSF 15-40)
ggf. Mütze, Schal, trockene Handschuhe (für vor/nach dem TG im Winter)
ggf. Ventilstopfen und Spanngurte (um Flaschen im Auto zu verzurren)

# ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS



## PACKLISTE

### 2 AUSFÜHRLICHE PACKLISTE FÜR TAUCHREISEN

Kategorie		für/gegen oder sonstiger Kommentar									
			NL Nasstauchen	NL Trockentauchen	Wildenhof/Rursee	Hemmoor	Hemmoor + Apnoe	Tauchreise, Auto, Nass	Tauchreise, Auto, Trock	Flugreise Tech (&Apnoe)	
Dokumente etc.	Adressen								1	1	1
Dokumente etc.	Auto: Mietwagen-Unterlagen										1
Dokumente etc.	Auto: Navi, Kartenmaterial, ggf. Vignetten								1	1	1
Dokumente etc.	Auto: Papiere inkl. grüne Versicherungskarte								1	1	
Dokumente etc.	Auto: Warnweste im Innenraum, Erste-Hilfe-Kasten, Warndreieck	Landesspezifische Vorschriften beachten	1	1	1	1	1	1	1	1	
Dokumente etc.	Brieftasche: Bargeld (ggf. auch Fremdwährung)		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dokumente etc.	Brieftasche: EC-Karte, Kreditkarte		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dokumente etc.	Brieftasche: Führerschein		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dokumente etc.	Brieftasche: Personalausweis, ggf. Reisepass		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dokumente etc.	Brieftasche: Versicherungskarten	DAN, VDST, Krankenversicherung	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dokumente etc.	Dose mit einigen 50 cent-Stücken	Füllmünzen, NL	1	1							
Dokumente etc.	Flugtickets (online check in?!)										1
Dokumente etc.	Handy		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dokumente etc.	Handy: Ladekabel/Datenkabel		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dokumente etc.	Hotel-/Appartment-/Campingplatzbuchung		1	1			1	1	1	1	1
Dokumente etc.	Impfpass		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dokumente etc.	Schlüssel, ggf. 2. Autoschlüssel		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dokumente etc.	Teilnehmerliste, ortsspezifische Hinweise (Ansagen), Tauchplatzinfos	falls man die Tour organisiert			1				1	1	1
Gesundheit	(Pflanzl.) Mittel gegen Blasenentzündung	In Absprache mit Arzt/Apotheker!									
Gesundheit	(Wund-)Desinfektion (Antiseptika, Desinfektion)		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gesundheit	Antibiotikum	In Absprache mit Arzt! gegen Bakterielle Infektionen,...									
Gesundheit	Antihistaminika gegen allergische Reaktionen	In Absprache mit Arzt! Heuschnupfen, allerg. Hautreaktionen (Nessel-Verletzungen, Insektenstich-Allergie),...									
Gesundheit	Blasenpflaster										
Gesundheit	Cortisoncreme	In Absprache mit Arzt/Apotheker! Latexallergie, Sonnenallergie, Nesseltiere etc.									
Gesundheit	Fieberthermometer	Fieber	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gesundheit	Handschuh latex/nitril/... und Kleber/Klebespray (siehe auch She-P)	bei kl. Verletzungen an Hand/Finger zum trocknenhalten beim Tauchgang	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gesundheit	Lippen: Herpescreme	In Absprache mit Arzt/Apotheker!									
Gesundheit	Magnesiumtabletten/Magnesiumcitrat	In Absprache mit Arzt/Apotheker! Krämpfe/Kopfschmerzen									
Gesundheit	Ortsspezifische Medikamente? (Malaria-Mittel,...)	In Absprache mit Arzt!									
Gesundheit	Mittel gegen Durchfall	In Absprache mit Arzt!									
Gesundheit	Mittel gegen Seekrankheit, Reiseübelkeit	In Absprache mit Arzt/Apotheker!							1	1	1
Gesundheit	Mittel gegen Sodbrennen	In Absprache mit Arzt/Apotheker!	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gesundheit	Mittel gegen Verbrennungen, Mückenstiche	Mückenstiche, Verbrennungen									
Gesundheit	Mittel gegen Verspannungen, Rückenschmerzen	In Absprache mit Arzt!									
Gesundheit	Mittel zum Ohren spülen, desinfizieren, pflegen	In Absprache mit Arzt/Apotheker!	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gesundheit	Mückenabwehr-Mittel	Mückenstiche									
Gesundheit	Nasensalbe/Meersalz-Nasenspray	trockene/wunde Nase									
Gesundheit	pflanzl. Mittel (mit äther. Öl) gegen Erkältung	In Absprache mit Arzt/Apotheker! Schleimlösend und Abschwellend									
Gesundheit	Schmerzmittel	In Absprache mit Arzt/Apotheker!	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gesundheit	Sonnencreme Gesicht/Körper	LSF 15-40, ggf. kl. Packung für Unterwegs	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gesundheit	Sonnenschutz-Stick für Lippen	LSF 30-50, Herpes-Vorbeugung	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gesundheit	Teebaumöl	antiseptisch, bakterizid und fungizid									
Gesundheit	Tennisbälle, 2 Stück	Rückenverspannungen etc.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gesundheit	Verbandszeug, Pflaster	ggf. aus Auto	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gesundheit	Verhütungsmittel, Tampons										
Gesundheit	Wund- und Heilsalbe / Zinkcreme / Penatencreme	Verletzungen, Hautreizungen etc.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Gesundheit	Zinktabletten	Immunschwäche, Erkältung, Wundheilung									

# ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS



## PACKLISTE

Kategorie		für/gegen oder sonstiger Kommentar								
			NL Nasstauchen	NL Trockentauchen	Wildenhof/Rursee	Hemmoor	Hemmoor + Apnoe	Tauchreise, Auto, nass	Tauchreise, Auto, Trocki	Flugreise Tech (&Apnoe)
Kleidung	Fleecejacke/-pulli		1	1	1	1	1	1	1	1
Kleidung	Hosen, kurz; ggf. Röcke		1	1	1	1	1	1	1	1
Kleidung	Hosen, lang		1	1	1	1	1	1	1	1
Kleidung	Jacke/dünne Jacke/Regenjacke		1	1	1	1	1	1	1	1
Kleidung	Regenhose				1				1	1
Kleidung	Regenjacke		1	1	1	1	1	1	1	1
Kleidung	Sandalen/FlipFlops		1		1	1	1	1	1	1
Kleidung	Schuhe/Sportschuhe/Wanderstiefel		1	1	1	1	1	1	1	1
Kleidung	Shirts, kurz / Tops		1	1	1	1	1	1	1	1
Kleidung	Shirts, lang / Pullis		1	1	1	1	1	1	1	1
Kleidung	Socken		1	1	1	1	1	1	1	1
Kleidung	Thermo: Handschuhe	im Winter		1		1				1
Kleidung	Thermo: Handwärmer	im Winter		1		1				1
Kleidung	Thermo: Mütze		1	1	1	1	1	1	1	1
Kleidung	Thermo: Schal/Halstuch		1	1	1	1	1	1	1	1
Kleidung	Unterwäsche: Unterhosen, BHs,...		1	1	1	1	1	1	1	1
Photo	Kamera incl. Speicherkarte, Akku, Akkuladegerät, Tasche		1	1	1	1	1	1	1	1
Photo	Kamera: UW-Blitz + Blitzarm, Batterien/Akkus, Akkuladegerät		1	1	1	1	1	1	1	1
Photo	Kamera: UW-Gehäuse incl. O-Ringe, Silikonfett, Anti-Fog/Silica		1	1	1	1	1	1	1	1
Sonstiges	Arbeitshandschuhe								1	1
Sonstiges	Buch, LED-Leselampe / Tablet mit e-books		1	1		1	1	1	1	1
Sonstiges	Handtasche/Strandtasche		1	1		1	1	1	1	1
Sonstiges	Handykopfhörer, Musik o. Hörbücher							1	1	1
Sonstiges	Kompass, outdoor									
Sonstiges	Laptop incl. Ladegerät, ggf. ext. Speichermedien und Lesegerät f. Kameraspeicherkarten		1	1		1	1	1	1	1
Sonstiges	LED-Kofferraumlampe	ggf. Eigenbau - sehr hell & praktisch für Nachttauchgänge	1	1		1	1	1	1	
Sonstiges	LED-Stirnlampe + Ersatzbatterie	zum Kramen vor/nach dem Tauchgang, beim Camping etc.	1	1	1	1	1	1	1	1
Sonstiges	Looping Louie inkl. Batterie, ggf. Kartenspiel o. ä.		1	1	1					
Sonstiges	Reiseführer							1	1	1
Sonstiges	Schmuck, Uhr		1	1		1	1	1	1	1
Sonstiges	Sonnenbrille		1	1	1	1	1	1	1	1
Sonstiges	Strom: Mehrfachstecker		1	1	1	1	1	1	1	
Sonstiges	Strom: Steckdosenadapter, Spannungswandler 230 V -> 110 V							1	1	1
Sonstiges	Taschenmesser, Korkenzieher		1	1	1	1	1	1	1	1
Sonstiges	Wörterbuch							1	1	1

# ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS



## PACKLISTE

Kategorie		für/gegen oder sonstiger Kommentar	NL Nasstauchen	NL Trockentauchen	Wildenhof/Rursee	Hemmoor	Hemmoor + Apnoe	Tauchreise, Auto, nass	Tauchreise, Auto, Trock	Flugreise Tech (&Apnoe)
Tauchen	Anzug, nass/halbtr.: Eisweste 7mm		1				1			
Tauchen	Anzug, nass/halbtr.: Füßlinge		1				1			
Tauchen	Anzug, nass/halbtr.: Lycra Overall		1				1			
Tauchen	Anzug, nass/halbtr.: Neoprensocken	ggf.für Apnoe-Flossen	1	1			1	1	1	1
Tauchen	Anzug, nass/halbtr.: Tauch-/Apnoe-/Schwimmanzug		1	1			1	1	1	1
Tauchen	Anzug, nass/halbtr.: Tauchanzug 7mm		1				1			
Tauchen	Anzug, nass/halbtr.: Tec-Pant (Neo-Shorts mit 2 Beintaschen)		1				1			
Tauchen	Anzug: Handschuhe		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Anzug: Kopfhäuben, 1-2	im Winter 2 übereinander!	1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Anzug: Stulpen			1	1	1	1		1	1
Tauchen	Anzug: Trock			1	1	1	1		1	1
Tauchen	Backplate		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Blei: Apnoe-Bleigurt + Bleistücke						1	1	1	1
Tauchen	Blei: Arbeitsblei		1	1	1	1	1	1		
Tauchen	Blei: Bleigurt + Bleistücke		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Blei: P-Weight		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Blei: V-Weight/Tailweight		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Bügel für Handschuhe&Kopfhäube		1	1	1	1	1	1	1	
Tauchen	Bügel für Trock/Nassanzug/Unterzieher, ggf. S-Haken/Seil		1	1	1	1	1	1	1	
Tauchen	Decogetränk? (Dosenbier/-prosecco)	für Anlässe wie x00. Tauchgang oder letzte Prüfungen zu einem Brevet	1	1	1	1	1	1	1	
Tauchen	Fischführer		1	1			1	1	1	
Tauchen	Flasche: D12				1	1	1	1	1	1
Tauchen	Flasche: D18							1		
Tauchen	Flasche: D8,5		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Flasche: Mono		1	1	1			1	1	
Tauchen	Flasche: Stages, 80 cf				1	1	1	1	1	
Tauchen	Flossen: Apnoe						1	1	1	1
Tauchen	Flossen: Gerätetauchen nass		1					1		
Tauchen	Flossen: Gerätetauchen trocken			1	1	1	1		1	1
Tauchen	Flossen: Schwimmtraining/Hallentraining				1		1	1	1	1
Tauchen	Gartenschuhe/Clogs	praktisch beim Umziehen und zum rumlaufen in Therosocken	1	1	1	1	1	1	1	
Tauchen	Instr.: Bottomtimer, Dekotabelle, Tauchcomputer		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Instr.: Kompass, 2. Kompass		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Karabiner & Doppelender	zum Antüdeln	1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Kompressorschlüssel	vor/nach dem Tauchen füllen?			1					
Tauchen	Lampe: Backuplampen mit Batterien oder Akkus u. Akkuladegerät		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Lampe: Hauptlampe Akkutank		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Lampe: Hauptlampe Lampenkopf, Ersatzlampenkopf		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Lampe: Hauptlampen-Ladegerät, Netzadapter, Ladekabel, Ersatzsicherung		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Maske, Ersatzmaske		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Messer/Schere		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Nitrox/Tx: Analysegerät O2		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Nitrox/Tx: Argonflasche				1	1	1	1	1	1
Tauchen	Nitrox/Tx: Argonstraps (Gurte f. Argonflasche)				1	1	1	1	1	1
Tauchen	Nitrox/Tx: Klebeband f. Labeling	Hilft auch bei kl. Löchern im Trock/an Armmanschetten	1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Pinkelkondome/She-P mit ausreichend Alkohol, Kleber, Leukopor und Remover-Tücher			1	1	1	1		1	1
Tauchen	Puder f. Manschetten		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Regenjacke/Windbreaker für an Bord (alt)				1			1	1	
Tauchen	Regler: 1 Ersatzautomat					1	1	1	1	1
Tauchen	Regler: Argon	Tx-Tauchgänge?			1	1	1	1	1	1
Tauchen	Regler: Rückengerät, 2 Automaten		1	1	1	1	1	1	1	1

# ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS



## PACKLISTE

Kategorie		für/gegen oder sonstiger Kommentar	NL Nasstauchen	NL Trockentauchen	Wildenhof/Rursee	Hemmoor	Hemmoor + Apnoe	Tauchreise, Auto, nass	Tauchreise, Auto, Trock	Flugreise Tech (&Apnoe)
Tauchen	Regler: Stage, 2-8 Stück				1	1	1	1	1	1
Tauchen	Repair: Automaten-Blindstopfen	1/2" und 3/8" für die Abgänge der 1. Stufe	1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Repair: Ersatzmanschetten			1	1	1	1		1	1
Tauchen	Repair: Ersatz-O-Ringe		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Repair: Ersatzschläuche	LP: 56-60 cm, 210 cm, 90-100 cm; Inflator: 55 cm & 70-75 cm HP: 60 cm, 15 cm	1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Repair: Kleber & Härter	Kontaktkleber, Aquaseal, Cotol-240/Toluol	1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Repair: Revi-kits u. Ersatzteile für Regler		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Repair: Werkzeugbox	Werkzeug, etwas Caveline und Bungee, Kabelbinder, einige Ersatzteile (Mundstücke,...)	1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Schnorchel	auch für Apnoe	1		1		1	1	1	1
Tauchen	Schwimmen: Badeanzug/-hose		1		1		1	1	1	1
Tauchen	Schwimmen: Lycrashirts		1				1	1	1	1
Tauchen	Schwimmen: Schwimmbrille							1	1	1
Tauchen	SMB: Boje, groß							1	1	1
Tauchen	SMB: Boje, klein		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	SMB: Hebesack				1	1	1	1	1	1
Tauchen	Spanngurte	um Flaschen im Auto zu verzurren	1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Spools, 2		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Tasche: gr. Drybag	für Trockunterzieher etc.		1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Tasche: kl. Drybag	für Kleinkram, z. B. bei Regen o. an Bord			1			1	1	1
Tauchen	Tasche: Netztasche	praktisch für Kleinkram (Handschuhe, Instrumente etc.) an Bord						1	1	1
Tauchen	Tasche: Tauchkiste oder gr. Drybag, notfalls Ikea-Tasche	für Anzug, Jacket etc.; gut, falls nasser Tauchkram im Auto rumliegen wird	1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Tauchdoc.: Logbuch, ggf. Apnoe-Logbuch		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Tauchdoc.: Tauchpass, Brevet		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Tauchdoc.: Tauchpass, Tauchtauglichkeit		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Tauchdoc.: TL-Stempel		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Taucher-Ei	Nass-Tauchgänge in NL oder sonstwo (mit Auto unterwegs)?	1			1	1	1	1	1
Tauchen	Trinkbeutel/Trinkflasche	Trinkbeutel: ggf. während des Tauchganges				1	1		1	1
Tauchen	Trocki: Wachsstift	für Trockireißverschluss		1	1	1	1		1	1
Tauchen	Trocki-Unterziehkram: Dicke Socken			1	1	1	1		1	1
Tauchen	Trocki-Unterziehkram: lange Unterwäsche	im Winter 2-4 Lagen		1	1	1	1		1	1
Tauchen	Trocki-Unterziehkram: Unterzieher			1	1	1	1		1	1
Tauchen	Trocki-Unterziehkram: zweiter Unterzieher			1	1	1	1		1	1
Tauchen	Überströmschlauch		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Vorhängeschloss	je nach Tauchbasis, z. B. für Schließfächer im Club Leo in Camaret						1	1	
Tauchen	Wetnotes		1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Wing, Doppelgerät, 40 lb.	für breite D12, breite D8,5 etc.	1	1	1	1	1	1	1	1
Tauchen	Wing, Mono, ca. 15-18 liter		1	1	1			1	1	
Tauchen	Wing: Singletankadapter		1	1	1			1	1	
Tauchen Cave	Caveleine									
Tauchen Cave	Cave-Manual, Cave-Communication-Manual									
Tauchen Cave	Höhlenführer									
Tauchen Cave	Höhlenpfeile & undirectional Marker									
Tauchen Cave	Kletterausrüstung, Klettergurt, Brustgurt, Seil, Bruststeigklemme, Handsteigklemme, Fußschlaufe, Klettersteiggurt, Petzl Stop, Schlaufen	je nach Höhleneinstieg								
Tauchen Cave/Tech	Reel	mind. 120-150 m				1	1	1	1	1
Tauchen Cave/Tech	Tauchdoc.: GUE-Registrierung, Manuals, Schreibzeug, Taschenrechner	GUE-Kurs							1	1
Tauchen Cave/Tech	Wing, Doppelgerät, 55 lb.	für D18							1	1

# ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS



## PACKLISTE

Kategorie		für/gegen oder sonstiger Kommentar	NL Nasstauchen	NL Trockentauchen	Wildenhof/Rursee	Hemmoor	Hemmoor + Apnoe	Tauchreise, Auto, nass	Tauchreise, Auto, Trocki	Flugreise Tech (&Apnoe)
Übernachtung	Campingstuhl				1			1	1	
Übernachtung	Hängematte				1			1	1	
Übernachtung	Nacht: Bettbezug	je nach Übernachtung	1	1		1	1	1	1	
Übernachtung	Nacht: Bettlaken	je nach Übernachtung	1	1		1	1	1	1	
Übernachtung	Nacht: Isomatte	je nach Übernachtung			1			1		
Übernachtung	Nacht: Kopfkissen	je nach Übernachtung	1	1	1	1	1	1	1	
Übernachtung	Nacht: Schlafklamotten	je nach Übernachtung	1	1	1	1	1	1	1	1
Übernachtung	Nacht: Schlafsack	je nach Übernachtung			1			1	1	
Übernachtung	Nacht: Zelt	je nach Übernachtung								
Übernachtung	Nacht: Zelt: grosse Plane	je nach Übernachtung								
Übernachtung	Nacht: Zelt: Leine	je nach Übernachtung								
Übernachtung	Nacht: Zeltaufbau: Hammer	je nach Übernachtung								
Übernachtung	Schuhe, Hausschuhe		1	1	1	1	1	1	1	1
Übernachtung	Toilettenpapier							1	1	
Übernachtung	Türhaken	praktisch wenn sonst nicht genug Aufhängemöglichkeiten	1	1	1	1	1	1	1	1
Übernachtung	Wärmflasche/Körnerkissen	kalt? Rückenschmerzen?	1	1		1	1	1		
Verpflegung	Brot				1			1	1	
Verpflegung	Brotbelag: Butter				1					
Verpflegung	Brotbelag: Käse/Wurst				1					
Verpflegung	Brotbelag: Schokoaufstrich				1					
Verpflegung	Brotdose/Brötchentüten				1			1	1	1
Verpflegung	Campingbesteck				1					
Verpflegung	Campingdecke/Plane				1					
Verpflegung	Campingteller, Tasse				1					
Verpflegung	Essen: Fertigsuppen/Nudelsnacks	Funktioniert auch Unterwegs mit heißem Wasser aus Thermoskanne			1					
Verpflegung	Essen: Gewürze (Salz, Pfeffer etc.)		1	1	1					
Verpflegung	Essen: Müsliriegel, Kekse, Süßkram				1			1	1	
Verpflegung	Essen: Nudeln									
Verpflegung	Essen: Obst				1			1	1	
Verpflegung	Essen: Pesto									
Verpflegung	Essen: Power-Gel									
Verpflegung	Essen: Salat				1					
Verpflegung	Essen: Salatsauce: Öl, Balsamico, Limetten(saft)				1					
Verpflegung	Essen: Travel-Lunch				1					
Verpflegung	Gaskocher, Gaskartuschen, Kochgeschirr, Streichhölzer/Feuerzeug									
Verpflegung	Getränke: Fruchtsaft/Schorle/Getränkezusatz				1			1	1	
Verpflegung	Getränke: Milch/H-Milch/Kakao				1			1	1	
Verpflegung	Getränke: Mineralwasser		1	1	1	1	1	1	1	
Verpflegung	Getränke: Tee		1	1	1	1	1	1	1	
Verpflegung	Getränke: Thermoskanne, Isobecher				1			1	1	
Verpflegung	Getränke: Wasserkocher				1			1	1	
Verpflegung	Getränke: Zucker/Stevia				1			1	1	
Verpflegung	Grill, Grillkohle, Streichhölzer/Feuerzeug, Grillanzünder		1	1		1	1	1	1	
Verpflegung	Grillgut				1					
Verpflegung	Kaugummi, Bonbons		1	1	1	1	1	1	1	1
Verpflegung	Küchenrolle				1			1	1	
Verpflegung	Kühlbox				1			1	1	
Verpflegung	Kühlschrankreste		1	1	1	1	1	1	1	
Verpflegung	Kühltasche (klein, Alu, f. Camping/Tagestour)		1	1	1			1	1	
Verpflegung	Müllbeutel				1			1	1	
Verpflegung	Schneidebrett				1					
Verpflegung	Spülen: Geschirrtuch		1	1	1					
Verpflegung	Spülen: Spülmittel, Spülschwamm				1					

# ANLEITUNGEN, TIPPS & TRICKS



## PACKLISTE

Kategorie		für/gegen oder sonstiger Kommentar	NL Nasstauchen	NL Trockentauchen	Wildenhof/Rursee	Hemmoor	Hemmoor + Apnoe	Tauchreise, Auto, nass	Tauchreise, Auto, Trocki	Flugreise Tech (&Apnoe)
Waschkram	Augen: Brille /Kontaktlinsen u. Pflege-/Reinigungsmittel		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Creme (bodylotion)		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Deospray/-stick		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Duschgel		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	feuchte Tücher		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Gesichtscreme		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Haarbürste/Kamm		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Haare: Fön	falls nicht in Unterkunft vorhanden	1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Haargel/-wachs/-spray		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Haargummis/Spange									
Waschkram	Haarshampoo, -spülung, Pflegespray		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Handcreme		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Handtücher		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Lippen: Feuchtigkeitscreme		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Nagelfeile /-schere /-knipser		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Nagellack (klar), Nagellack-Entfernerpads		1	1		1	1	1	1	1
Waschkram	Pinzette		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Q-Tips		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Rasierer (nass/trocken)/Epilierer		1			1	1	1	1	1
Waschkram	Schminkzeug		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Seife									
Waschkram	Taschentücher		1	1	1	1	1	1	1	1
Waschkram	Waschlappen									
Waschkram	Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide		1	1	1	1	1	1	1	1