Packliste Trek & Yoga Marokko

1. GEPÄCK
□ Trekkingrucksack oder Reisetasche 40-60 L
□ Tagesrucksack 10–25 L (+ evtl. Regenhülle, meist integriert)

2. ORGANISATION & PACKSYSTEM
□ Packsäcke / Stoffbeutel (sehr empfohlen)
□ Wäschebeutel
□ Zip-Beutel für Technik / Dokumente

3. KLEIDUNG – WANDERN & ALLTAG
□ 2–3 atmungsaktive T-Shirts
□ 1 langärmeliges Shirt
□ 1 leichte Fleecejacke
□ 1 dünne Daunenjacke oder gleichwertig
□ 1 Regenjacke
□ 1 lange Trekkinghose
□ 1 kurze Hose
□ Unterwäsche (ca. 7–8 Tage)
□ 3–5 Paar Wandersocken, nicht zu dick
□ Schlafkleidung (auch für kühlere Nächte)
□ Hüttenschlafsack/Inlett
□ Evtl. Badekleid
□ Evtl. Mütze/Stirnband, leichte Handschuhe
□ Evtl. Freizeitkleid

4. YOGA
□ 2 Yoga-Outfits / Leggins und Sport BH
□ Evtl. 1 bequemer Pullover
□ Reise-Yogamatte (leicht / faltbar empfohlen)

5. SCHUHE
□ Gut eingelaufene Trail / Wanderschuhe
□ Flip-Flops / Adiletten

6. SONNE, HITZE & NATUR
□ Sonnenhut oder Kappe
□ Evtl. (Schlauch-) kleiner Schal
□ Sonnencreme SPF 50
□ Lippenpflege mit SPF
□ Sonnenbrille (Kategorie 3)

7. HYGIENE & GESUNDHEIT
□ kleiner Kulturbeutel
□ Reisehandtuch
□ Persönliche Medikamente / Reiseapotheke:
  □ Elotrans (Elektrolyte und bei Durchfall)
  □ Schmerzmittel
  □ Perenterol (bei Durchfall)
  □ Blasenpflaster
□ Desinfektionsmittel
□ Feuchttücher
□ Ohrstöpsel

8. DOKUMENTE & TECHNIK
□ Reisepass
□ Reiseversicherung empfohlen
□ Bargeld (ca. EUR 200, Wechsel in MAD vor Ort)
□ Bank-/Kreditkarte
□ Stirnlampe
□ Handy
□ Ladekabel
□ Powerbank bis 20.000mah

9. ERNÄHRUNG
□ Trinkflasche (1,5-2 L, breiter Flaschenhals)
□ Optional (Pflanzliches) Proteinshake-Pulver
□ Optional Shaker oder kleiner Schraubbecher
□ Energieriegel / Snacks (ca. 1000g)