

Packliste Trek & Yoga Marokko

1. GEPÄCK

- ☐ Trekkingrucksack 45–50 L
- ☐ Tagesrucksack 15–25 L (+ evtl. Regenhülle, meist integriert)

2. KLEIDUNG – WANDERN & ALLTAG

- ☐ 2–3 atmungsaktive T-Shirts
- ☐ 1 langärmeliges Shirt
- ☐ 1 leichte Fleecejacke
- ☐ 1 dünne Daunenjacke oder gleichwertig
- ☐ 1 Regenjacke
- ☐ 1 lange Trekkinghosen
- ☐ 1 kurze Trekkinghose
- ☐ Unterwäsche (ca. 7–8 Tage)
- ☐ 3–4 Paar Wandersocken, nicht zu dick
- ☐ Schlafkleidung (auch für kühlere Nächte)
- ☐ Evtl. Badekleid
- ☐ Evtl. Hülle zum Schlafen

3. YOGA

- ☐ 1–2 Yoga-Outfits / Leggings und Sport BH
- ☐ Evtl. 1 bequemer Pullover
- ☐ Reise-Yogamatte (leicht / faltbar empfohlen)
- ☐ Evtl. (Schlauch-) kleiner Schal

4. SCHUHE

- ☐ Gut eingelaufene Trail / Wanderschuhe
- ☐ Flip-Flops / Adiletten

5. SONNE, HITZE & NATUR

- ☐ Sonnenhut oder Kappe
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Sonnencreme SPF 30–50
- ☐ Lippenpflege mit SPF

6. HYGIENE & GESUNDHEIT

- ☐ kleiner Kulturbbeutel
- ☐ Reisehandtuch
- ☐ Persönliche Medikamente z.B.
 - ☐ Schmerzmittel
 - ☐ Durchfallmittel
 - ☐ Blasenpflaster
 - ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Feuchttücher / Handdesinfektion
- ☐ Ohrstöpsel

7. DOKUMENTE & TECHNIK

- ☐ Reisepass
- ☐ Reiseversicherung empfohlen
- ☐ Bargeld (Euro Wechsel vor Ort)
- ☐ Bank-/Kreditkarte
- ☐ Handy
- ☐ Ladekabel
- ☐ Powerbank bis 20.000mah

8. ORGANISATION & PACKSYSTEM

- ☐ Packsäcke / Stoffbeutel (sehr empfohlen)
- ☐ Wäschebeutel
- ☐ Zip-Beutel für Technik / Dokumente

9. ERNÄHRUNG

- ☐ Trinkflasche (1,5 L, breiter Flaschenhals empfohlen)
- ☐ Pflanzliches Proteinshake-Pulver
- ☐ Shaker oder kleiner Schraubbecher
- ☐ Energieriegel
- ☐ Elotrans, Elektrolyt- oder Recovery-Drink

✗ NICHT MITNEHMEN

- ☐ Koffer oder Reisetasche
- ☐ Unnötige „für alle Fälle“-Outfits
- ☐ Schwere Bücher
- ☐ Grosse Kosmetikflaschen
- ☐ Mehr als eine dicke Jacke

