

Häkchen setzen, einpacken, fertig. Aus der Camping-Praxis von Gerhard Renner & der Größenberatung bei RennerXXL.

★ DIE 8 WICHTIGSTEN - zuerst in den Kofferraum

- ☐ Unterkunft: Zelt mit Heringen und Gestänge (oder Wohnwagen startklar)
- ☐ Schlafsack und Isomatte, passend zur Nachttemperatur
- ☐ Stirnlampe - das am häufigsten vergessene Camping-Teil
- ☐ Campingkocher mit voller Gaskartusche plus Reserve
- ☐ Erste-Hilfe-Set, griffbereit statt unten im Koffer
- ☐ Wetterschutz-Kleidung: Regenjacke und warme Schicht
- ☐ Mückenschutz (Spray plus Kleidung als zweite Ebene)
- ☐ Wasser und Grundvorrat für die ersten zwei Tage

GRUNDAUSSTATTUNG

- ☐ Stirnlampe (mit frischen Batterien oder geladen)
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Mückenspray (bei Kindern/Schwangerschaft Hinweise beachten)
- ☐ Sonnenschutz (Creme, Sonnenbrille, Kappe)
- ☐ Allzweckmesser / Multitool
- ☐ Streichhölzer / Feuerzeug (wasserdicht ideal)
- ☐ Landkarte / Offline-Navigation
- ☐ Powerbank
- ☐ Ausweis, Versicherungskarte, Bargeld

ZELT-CAMPING

- ☐ Zelt (inkl. Heringe, Gestänge, Abspannleinen)
- ☐ Hammer oder Gummihammer
- ☐ Abdeckplane / Footprint (Zeltboden)
- ☐ Schlafsack (zur Nachttemperatur passend)
- ☐ Isomatte oder Luftmatratze
- ☐ Aufblasbares Kopfkissen
- ☐ Campingstühle und Campingtisch
- ☐ Abdeckplane für den Außenbereich
- ☐ Wäscheleine und Wäscheklammern
- ☐ Vorhängeschloss und Wertsachenbeutel

WOHNWAGEN & WOHNMOBIL

- ☐ CEE-Stecker plus Verlängerungskabel (min. 25 m)
- ☐ Wasseranschluss-Schlauch plus Adapter
- ☐ Unterlegkeile plus Wasserwaage
- ☐ Gasflaschen (immer eine volle Reserve!)
- ☐ Druckminderer plus Schlauch (Gasanschluss)
- ☐ Toilettenschemie (falls Chemietoilette)
- ☐ Werkzeugset für die Pannenhilfe
- ☐ Außenspiegel-Verbreiterungen (je nach Breite)

KÜCHE & LEBENSMITTEL

- ☐ Campingkocher plus Brennstoff
- ☐ Töpfe plus Pfanne (1-2 Stück)
- ☐ Campinggeschirr (Melamin/Kunststoff)
- ☐ Besteck, scharfes Messer, Schneidebrett
- ☐ Dosenöffner plus Flaschenöffner
- ☐ Küchenrolle plus Alufolie
- ☐ Spülschüssel plus abbaubares Spülmittel
- ☐ Geschirrtücher (schnelltrocknend)
- ☐ Müllsäcke (mehrere Größen)
- ☐ Kühlbox oder Kühlschrank
- ☐ Behälter für Lebensmittel
- ☐ Thermoskanne / Isolierbecher
- ☐ Grundvorrat: Kaffee, Tee, Haferflocken, Eier, Nudeln, Reis, Gewürze, Bouillon, Obst, Snacks

KLEIDUNG

- ☐ Regenjacke (wasserdicht, nicht nur -abweisend)
- ☐ Fleece- oder Isolationsjacke
- ☐ Funktions-T-Shirts (min. 3, schnelltrocknend)
- ☐ Lange Outdoor-Hose (robust, mit Stretch)
- ☐ Kurze Hose / Shorts
- ☐ Wandersocken (min. 3 Paar)
- ☐ Unterwäsche (funktional, schnelltrocknend)
- ☐ Badesachen
- ☐ Kappe / Sonnenhut
- ☐ Feste Wander- oder Trekkingschuhe
- ☐ Badeschuhe für Dusche und Strand
- ☐ Wäschesack für getragene Kleidung

KLEIDUNG IN GROSSEN GRÖSSEN

Unser Schwerpunkt - hier entscheidet Passform, nicht Optik:

- ☐ Outdoorhose mit Komfortbund + Stretch (Zeltaufbau, Radeln, Hocken)

- ☐ Regen-/Windjacke, die über dem Fleece am Bauch sauber schließt
- ☐ Sondergröße prüfen: Kurz- oder Langgröße bei der Hose
- ☐ Außenjacke nie knapp kaufen (häufigster Rückgabegrund)

HYGIENE

- ☐ Zahnbürste plus Zahnpasta
- ☐ Duschgel / Shampoo (abbaubar)
- ☐ Schnelltrocknende Handtücher (Mikrofaser, min. 2)
- ☐ Toilettenpapier (eigene Reserve)
- ☐ Rasierer plus Rasierschaum
- ☐ Nagelfeile / Nagelschere
- ☐ Aufhängbarer Kulturbeutel
- ☐ Badelatschen für die Gemeinschaftsdusche

ERSTE HILFE & SICHERHEIT

- ☐ Verbände plus Pflaster (versch. Größen)
- ☐ Wundschnellverband plus Kompressen
- ☐ Kälte-Sofortkompressen
- ☐ Rettungsdecke
- ☐ Einmalhandschuhe plus Schere
- ☐ Dreiecktuch plus Fixierbinden
- ☐ Medikamente (Schmerzmittel, Antihistaminikum, Magen)
- ☐ Afterbite (Mückenstich)
- ☐ Zeckenzange
- ☐ Sonnenschutz (LSF 30+)

NÜTZLICHE EXTRAS

- ☐ Panzerband / Duct Tape (repariert fast alles)
- ☐ Allzweckseil / Paracord (10 m)
- ☐ Fernglas
- ☐ Kerzen / Campinglaterne
- ☐ Spiele plus Karten
- ☐ Kamera
- ☐ Notizbuch plus Stift
- ☐ Outdoordusche
- ☐ Fahrradschloss (falls Fahrräder dabei)