

## Kleidung

- ☐ 2-3 Funktionsshirts (Merino/Polyester)
- ☐ 2-3 T-Shirts / Kurzarmshirts
- ☐ Fleecejacke oder Midlayer
- ☐ Wasserdichte Regenjacke
- ☐ Softshell- oder Windjacke
- ☐ 2 lange Outdoorhosen + 1 kurze Hose
- ☐ 1 gepflegtes Outfit (Restaurant/Stadt)
- ☐ Winter: Winterjacke, Thermounterwaesche, Muetze, Handschuhe

## Schuhe & Socken

- ☐ Feste Wanderschuhe (wasserdicht, Profil)
- ☐ Leichte Freizeitschuhe / Sneaker
- ☐ Winter: warme, wasserdichte Winterstiefel
- ☐ 5-6 Garnituren Funktionsunterwaesche
- ☐ 4-5 Paar Wandersocken (Merino)

## Ausruestung & Roadtrip

- ☐ Tagesrucksack 20-30 l
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Sonnenschutz LSF 50+, Sonnenbrille, Cap
- ☐ Fernglas (Tierbeobachtung)
- ☐ Wanderstoecke (Teleskop)
- ☐ Insektenschutz (Sommer)
- ☐ Wasserdichte Packsaecke (Drybags)

## Technik (Nordamerika)

- ☐ Reiseadapter Typ A/B (110-120 V)
- ☐ Powerbank + Ladekabel
- ☐ Handy, Offline-Karten, ggf. eSIM

## Dokumente & Geld

- ☐ Reisepass (ganze Reise gueltig)
- ☐ eTA (Reisegenehmigung) - vorab online
- ☐ Kreditkarte + Bargeld (CAD)
- ☐ Fuehrerschein (Mietwagen/Wohnmobil)
- ☐ Auslandsrankenversicherung
- ☐ Kopien aller Dokumente (digital + Papier)