

# FESTIVAL PACKLISTE 2025 - FÜR MÄNNER

## Die ultimative Checkliste für dein Festival-Abenteuer

Festival: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Wetter-Prognose:  Sonnig |  Bewölkt |  Regen |  Kühl

---

### DOKUMENTE & ESSENTIALS

- Festival-Ticket** (digital + Ausdruck als Backup)
- Personalausweis/Reisepass** (gültig!)
- Bargeld** (Hauptbetrag + Notfall-Reserve getrennt)
- EC-/Kreditkarte**
- Krankenversicherungskarte**
- Notfallkontakte** (ausgedruckt)
- Camping-Bestätigung** (falls erforderlich)

 **Tipp:** Wichtige Dokumente wasserdicht verpacken!

---

### TECHNIK & GADGETS

#### Strom & Laden

- Powerbank** (mind. 26.800 mAh für mehrere Tage)
- Ladekabel** (USB-C/Lightning - verstärkt)
- Mehrfach-USB-Adapter** (4+ Ports)
- Solar-Powerbank** (für Camping-Festivals)
- Zigarettenanzünder-Adapter** (fürs Auto)
- Verlängerungskabel** (für Campingplatz-Strom)

#### Audio & Kommunikation

- Smartphone** (vollgeladen + robuste Hülle)
- Kopfhörer** (Over-Ear oder In-Ear, bassig)
- Bluetooth-Lautsprecher** (wasserdicht, kraftvoll)
- Gehörschutz** (25-30 dB Dämpfung - WICHTIG!)
- Walkie-Talkies** (für Crew-Kommunikation)
- Action-Cam** (für epische Moments)

#### Beleuchtung & Navigation

- LED-Stirnlampe** (hell, lange Akkulaufzeit)
  - Robuste Taschenlampe** (Metall-Gehäuse)
  - Camping-Laterne** (hell, aufhängbar)
  - LED-Lichterkette** (für Zelt-Markierung)
  - Rotes Blinklicht** (Sicherheit nachts)
- 

## **CAMPING & ÜBERNACHTUNG**

### **Schlafplatz**

- Zelt** (3+ Personen, auch bei 2 Leuten)
- Zeltunterlage** (verstärkt, wasserdicht)
- Schlafsack** (Komfortbereich 0-15°C)
- Isomatte** (selbstaufblasend, R-Wert 3+)
- Pillow/Kissen** (aufblasbar oder kompressibel)
- Luftmatratze** (Backup für extra Komfort)

### **Zelt-Setup**

- Heringe** (20+ Stück, verschiedene Längen)
- Abspannleinen** (reflektierend, extra stark)
- Hammer** (robust, mit Heringszieh-Funktion)
- Duct Tape** (silber, wasserdicht)
- Kabelbinder** (verschiedene Größen)
- Multitool** (mit Zange und Messer)

### **Möbel & Lager**

- Campingstühle** (2+ Stück, klappbar)
  - Camping-Tisch** (höhenverstellbar)
  - Pavillon/Tarp** (3x3m oder größer)
  - Hängematte** (mit Gestell oder Bäume)
  - Campingschrank** (für Organisation)
- 

## **KLEIDUNG & AUSRÜSTUNG**

### **Basis-Kleidung (pro Tag + Reserve)**

- T-Shirts** (\_\_x, funktional + Band-Shirts)
- Tank-Tops** (für heiße Tage)
- Lange Hose** (robust, Jeans oder Cargo)
- Shorts** (\_\_x Paar, bequem)
- Boxershorts** (\_\_x, atmungsaktiv)
- Socken** (\_\_x Paar, Merino oder Funktions)
- Schlafzeug** (bequem, nicht zu warm)

## Wetter-Schutz

- Regenjacke** (atmungsaktiv, robust)
- Regenponcho** (groß, über Rucksack)
- Regenhose** (verstärkte Knie)
- Gummistiefel** (knöchelhoch, rutschfest)
- Hoodie/Sweatshirt** (kuschelig, mit Kapuze)
- Fleece-Jacke** (leicht, wärmend)

## Sonnenschutz

- Cap/Basecap** (mit deiner Lieblingsband)
- Sonnenbrille** (UV400, robust)
- Sonnencreme** (LSF 30+, wasserfest)
- After-Sun** (kühlend)

## Schuhe

- Feste Sneaker/Boots** (bereits eingelaufen!)
  - Ersatzschuhe** (für wenn erste matschig sind)
  - Flip-Flops** (für Duschen/Chillen)
  - Wanderschuhe** (bei Outdoor-Festivals)
- 

## **TASCHEN & TRANSPORT**

- Großer Rucksack** (40-60L für mehrtägig)
  - Tagesrucksack** (20-30L für Konzerte)
  - Bauchtasche** (für Wertsachen)
  - Dry-Bags** (verschiedene Größen)
  - Kühltasche** (für Bier & Snacks)
  - Müllsäcke** (120L, reißfest)
- 

## **KÜCHE & VERPFLEGUNG**

### Kochen

- Gaskocher** (robust, windgeschützt)
- Gaskartuschen** (\_\_\_x Stück, berechnet)
- Feuerzeug** (wasserdicht + Backup)
- Camping-Kochset** (Topf, Pfanne, Deckel)
- Geschirr-Set** (Teller, Schüssel, Becher)
- Besteck** (Edelstahl, spülmaschinenfest)
- Camping-Messer** (scharf, mit Etui)
- Schneidebrett** (kompakt)
- Dosenöffner** (robust)
- Pfannenwender** (hitzebeständig)

## Getränke & Kühlung

- Große Trinkflasche** (1,5L, isoliert)
- Wasserkarister** (20L für Camping)
- Kühlbox** (elektrisch oder passiv)
- Kühlakku** (mehrere Größen)
- Bier-Kühlmanschetten** (für unterwegs)
- Flaschenöffner/Kapselheber**

## Food-Basics

- Nudeln/Reis** (schnell, sättigend)
- Konserven** (Ravioli, Gulasch, Suppen)
- Brot/Toast** (lange haltbar)
- Aufschnitt** (gut gekühlt)
- Grillfleisch** (falls Grill erlaubt)
- Müsli + H-Milch** (fürs Frühstück)
- Energy-Drinks** (für lange Nächte)
- Snacks** (Nüsse, Riegel, Chips)
- Kaffee** (Instant oder French Press)
- Gewürze** (Salz, Pfeffer, Ketchup, Mayo)

---

## HYGIENE & GESUNDHEIT

### Körperpflege

- Zahnbürste + Zahnpasta**
- Duschgel/Seife** (3-in-1)
- Shampoo** (oder All-in-One)
- Deo** (24h-Schutz, extra stark)
- Handtuch** (Mikrofaser, schnelltrocknend)
- Rasierer + Rasierschaum** (falls nötig)
- Feuchttücher** (XXL-Packung)
- Toilettenpapier** (2+ Rollen)

## Gesundheit & Erste Hilfe

- Erste-Hilfe-Set** (DIN-genormt)
  - Persönliche Medikamente** (ausreichend!)
  - Schmerzmittel** (Ibuprofen + Paracetamol)
  - Magentabletten** (gegen Übelkeit)
  - Durchfall-Stopper**
  - Elektrolyt-Pulver** (gegen Kater)
  - Desinfektionsmittel** (50ml+)
  - Blasenpflaster** (für neue Schuhe)
  - Ohrstöpsel** (Gehörschutz + Schlafen)
  - Insektenschutz** (Mücken/Zecken-Spray)
- 

## SICHERHEIT & WERTSACHEN

- Versteckte Gürteltasche** (für Notfall-Geld)
  - Zelt-Schloss** (einfaches Vorhängeschloss)
  - Fahrradschloss** (für teure Ausrüstung)
  - Karabiner** (für wichtige Sachen)
  - Wasserdichte Handy-Hülle**
  - Backup-SIM-Karte** (für Notfälle)
- 

## FESTIVAL-STYLE & EXTRAS

### Band-Merch & Style

- Band-T-Shirts** (von Lieblingsbands)
- Festival-Hoodie** (als Erinnerung)
- Bandanas** (praktisch + Style)
- Wristbands** (von vorherigen Festivals)
- Cap/Snapback** (Lieblingsband/Festival)

### Fun & Entertainment

- LED-Accessoires** (für Abends)
  - Bluetooth-Speaker** (für Camping-Party)
  - Kartenspiel** (für Wartezeiten)
  - Frisbee/Ball** (für Campingplatz)
  - Festival-Flagge** (zur Orientierung)
- 

## WERKZEUG & HILFSMITTEL

- Multitool** (Messer, Zange, Schraubendreher)
  - Klebeband** (Duct Tape, wasserfest)
  - Kabelbinder** (verschiedene Größen)
  - Seil/Paracord** (10m, vielseitig)
  - Karabiner** (verschiedene Größen)
  - Taschenmesser** (scharf, mit Etui)
  - Schraubendreher-Set** (mini)
- 

## **LAST-MINUTE CHECK (24h vorher)**

- Wetter-Update** prüfen (Kleidung anpassen)
  - Alle Akkus laden** (100%)
  - Gaskartuschen-Füllstand** prüfen
  - Auto volltanken**
  - Festival-App** downloaden
  - Offline-Karten** herunterladen
  - Zelt probeweise aufbauen** (wenn neu)
  - Kocher testen** (Funktion prüfen)
- 

## **ANREISE-CHECKLISTE**

- Führerschein + Fahrzeugpapiere**
  - Tankfüllung + Reservekanister**
  - Navigationssystem** programmiert
  - Fahrt-Playlist** erstellt
  - Energy-Drinks** für Fahrt
  - Snacks** für unterwegs
  - Parkplatz-Info** gecheckt
- 

## **FESTIVAL-SURVIVAL-TIPPS FÜR MÄNNER**

### **Camping-Setup:**

- Zelt **IMMER** komplett wasserdicht machen
- Campingplatz früh sichern (beste Spots weg)
- Gemeinschafts-Equipment mit Kumpels teilen
- Pavilion als Gruppen-Treffpunkt aufbauen

### **Essen & Trinken:**

- Viel Wasser trinken (3L+ täglich)
- Vor Alkohol immer was essen
- Elektrolyte nach dem Schwitzen auffüllen
- Notfall-Snacks für Kater-Momente

### **Konzerte & Crowds:**

- IMMER Gehörschutz tragen (dein Future Self dankt dir)
- Bei Mosh-Pits auf andere achten
- Treffpunkte vereinbaren (Handy-Akku geht aus)
- Wertsachen NIE in Hosentaschen

### **Gesundheit & Energie:**

- Pausen einhalten (auch wenn du Bock hast)
- Füße pflegen (viel Stehen/Tanzen)
- Sonnenschutz auch für Männer wichtig
- Bei Unwohlsein: Sanitäter aufsuchen

### **Praktische Tipps:**

- Duct Tape löst 90% aller Probleme
- Powerbank ist überlebenswichtig
- Backup für alles Wichtige haben
- Mit Nachbarn gut stellen (Sicherheit)

---

## **NACH DEM FESTIVAL**

### **Ausrüstung pflegen**

- Zelt trocknen** lassen (Schimmel vermeiden)
- Schlafsack lüften** oder waschen
- Schuhe reinigen** und pflegen
- Elektronik** auf Schäden prüfen
- Kaputte Sachen** für Reparatur notieren

### **Recovery & Entspannung**

- Ausgiebig duschen** (endlich!)
  - Ohren ausruhen** lassen (keine laute Musik)
  - Viel schlafen** (Schlafdefizit ausgleichen)
  - Gesund essen** (Körper dankt es dir)
-

 **ROCK ON UND HAB EINE GEILE ZEIT!** 

*Stay safe, help others, and make memories that last forever!* 