

Wandern Packliste



Allgemeine Ausrüstung

- ☐ Funktionsshirt zum Wechseln
- ☐ Regenhose
- ☐ Kappe oder Stirnband
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ je nach Jahreszeit: Mütze und Handschuhe
- ☐ verstellbare Wanderstöcke
- ☐ Tages-Wanderrucksack ca. 20 Liter (je nach Ausrüstung auch größer/kleiner)
- ☐ Regenhülle für den Rucksack

Spezielle Ausrüstung

- ☐ GPS- Gerät
- ☐ Fernglas
- ☐ GPS- Uhr
- ☐ Stirnlampe
- ☐ je nach Jahreszeit & gewählter Route: Grödel und Gamaschen
- ☐ evtl. Gletscherbrille bei Touren in höheren Lagen

Verpflegung

- ☐ Trinkflasche bzw. Trinksystem mit mind. 1,5 Liter
- ☐ Vesper in geeigneter Brotdose
- ☐ Energie-Gel und andere Verpflegung nach persönlicher Erfahrung

Erste Hilfe

- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Tape
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Taschentücher
- ☐ Zeckenzange/Zeckenkarte
- ☐ Info: Zecken richtig entfernen

Allgemeines

- ☐ Karte
- ☐ Kompass
- ☐ aufgeladenes Handy
- ☐ Pass/Versicherungsausweis
- ☐ Bargeld
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Streichhölzer/Feuerzeug

