

PACKLISTE FÜR IHRE WANDERTOUR

Liste zum Abhaken

Bekleidung

- Funktionsshirt (kurzarm/langarm)
- Funktionssocken
- Wanderschuhe
- Wanderhose / Zip-Off Hose
- Fleecejacke / Pullover
- Softshelljacke

Das sollte immer dabei sein

- Rucksack (20 bis 30 Liter)
- Erste Hilfe Set (mit Rettungsdecke und Pflastern)
- wenn nötig Medikamente
- Telefon
- Liste mit Notfallkontakten
- Karte und Kompass
- Trinkflasche 1,5 Liter Wasser
(Tipp: mit Salz und Zitronensaft)
- Taschenmesser/Multitool
- Proviant (Nüsse, Riegel, Salzbrezeln)
- Personalausweis
- Bargeld
- Plastikbeutel
- Wanderapp des Deutschen Alpenvereins



Je nach Tour und Jahreszeit

- Hardshelljacke
- Regenhose
- Mütze
- Kappe
- Halstuch
- Wechselshirt
- Sonnenhut / Stirnband
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Handschuhe
- Wanderstöcke
- Regenhülle für den Rucksack
- lange Unterhose

Wenn noch Platz im Rucksack ist

- Kamera
- Trillerpfeife
- Stirnlampe
- Fernglas
- Taschentücher
- Feuerzeug
- Sitzkissen
- Zeckenzange
- Funktionsuhr
- Mückenschutz
- Wanderstöcke
- Desinfektionsmittel und Maske
- Powerbank fürs Handy