

Packliste für deinen Mammutmarsch

Ausrüstung

- Rucksack (ca. 20-30 Liter)
- Trail- oder Wanderschuhe
- ggf. verstellbare Wanderstöcke

Kleidung

- Wanderhose (kurz/lang), Jogginghose oder Leggings
- Funktionsunterwäsche
- Kurz-/langärmeliges T-Shirt
- Fleecejacke oder -pullover
- Softshelljacke oder Weste
- Leichte, atmungsaktive und wasserdichte Regenjacke oder -poncho
- Isolationsjacke
- Multifunktionsstuch
- Funktionssocken, ggf. Wechselsocken

Technik und Orientierung

- aufgeladenes Smartphone mit Notfallnummern
- Navigations-App (z.B. Komoot) bzw. GPS-Gerät
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien (wenn du abends oder nachts noch auf der Strecke bist)
- Kopfhörer
- Powerbank
- Ladekabel
- ggf. Sportuhr mit Brustgurt
- ggf. Kamera

Hygiene und Sicherheit

- Erste-Hilfe-Set (inkl. Blasenpflaster, Desinfektionsmittel, Tape, Rettungsdecke) und sonstige Medikamente

- Zeckenzange/-karte
- Taschentücher und kleine Mülltüte
- ggf. Tampons
- Notfallkontaktinformationen
- ggf. Impfpass

Verpflegung und Sonstiges

- Snacks (Nüsse, Energieriegel/-gels, Trockenfrüchte, Schokolade) und Verpflegung deiner Wahl (nimm das mit, was dir auf einer langen Wanderung schmeckt, aber pack nicht zu viel ein – an unseren Versorgungspunkten gibt es mehr als genug)
- Elektrolyt-/Magnesiumtabletten bzw. -pulver
- Trinkblase oder Trinkflaschen (mind. 1,5 Liter)
- Wiederverwendbarer Trinkbecher
- Bargeld, Ausweis, Versicherungskarte, Geldkarte (am besten in wasserdichtem Plastikbeutel verpackt)

Optional (je nach Jahreszeit und Temperatur)

- Skiunterwäsche
- Wechselshirt
- Mütze
- Handschuhe
- Kleine Thermoskanne
- Regenhose
- Regenschirm
- Regenhülle für den Rucksack
- Sonnencreme und Lippenchutz
- Sonnenhut oder Cap
- Sonnenbrille
- Sitzunterlage/Sitzkissen
- ggf. Gamaschen

