

Packliste Wandern: Mehrtagestour

Ausrüstung

- Rucksack mit Regenhülle
- Trail- oder Wanderschuhe
- Sandalen/Flip Flops (für abends)
- ggf. verstellbare Wanderstöcke
- ggf. Menstruationscup/Damenhygieneartikel
- Kleines Mikrofaserhandtuch
- Taschentücher/Toilettenpapier und kleine Mülltüte
- ggf. Brille/Kontaktlinsen

Kleidung

- Wanderhose/-leggings (kurz/lang)
- Jogginghose bzw. Leggings
- Funktionsunterwäsche
- Kurz-/langärmeliges T-Shirt
- Fleecejacke oder -pullover
- Softshelljacke oder Weste
- Regenjacke und Regenhose
- Isolationsjacke
- Multifunktionsstuch
- Funktionssocken
- Wechselkleidung und -socken

Technik und Orientierung

- Topografische Karte und Kompass
- ggf. Wanderführer
- aufgeladenes Smartphone mit Notfallnummern
- Navigations-App (z.B. Komoot) bzw. GPS-Gerät
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Powerbank
- Netzteil + Ladekabel
- ggf. Sportuhr mit Brustgurt
- ggf. Fernglas, Kamera (wenn noch Platz ist)
- ggf. Notfallsender

Hygiene und Sicherheit

- Rucksackapotheke (inkl. Blasenpflaster, Desinfektionsmittel, Tape, Rettungsdecke, Trillerpfeife und Notfallbiwaksack) und sonstige Medikamente
- Zeckenzange/-karte
- Notfallkontakttinformationen
- Wasserfilter
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Seife (biologisch abbaubar)
- ggf. Deo, Bürste/Kamm, Haargummis, Rasierer

Verpflegung und Sonstiges

- Snacks (Nüsse, Energie-/Müsliriegel, Trockenobst)
- Brot-/Mahlzeit (je nach Tour)
- Elektrolyt-/Magnesiumtabletten bzw. -pulver
- Trinkblase oder Trinkflaschen (mind. 1,5 Liter)
- Taschenmesser
- Bargeld, (Reise-) Pass, Alpenvereinsausweis, Versicherungskarte, Impfpass (wasserdicht verpackt)

Optional (je nach Jahreszeit und Temperatur)

- Skiunterwäsche
- Badesachen
- Mütze
- Handschuhe
- Kleine Thermoskanne
- Regenschirm
- Sonnencreme und Lipenschutz
- Sonnenhut oder Cap
- Mückenschutz
- Sonnenbrille, ggf. Gletscherbrille
- Sitzunterlage/Sitzkissen
- ggf. Spikes/Grödel, Gamaschen
- ggf. Kletterausrüstung

Packliste für Hüttentouren

- Hüttenschlafsack
- Ohropax

Packliste Wandern: Mehrtagestour

- Schlafsack
- Zelt, Tarp oder Biwaksack
- Isomatte
- Gaskocher
- Campinggeschirr (Topf/Tasse, Besteck)

