

# Packliste Wandern: Tagestour

## Ausrüstung

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

## Kleidung

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

## 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
- Ladekabel
- ggf. Sportuhr mit Brustgurt
- ggf. Fernglas, Kamera (wenn noch Platz ist)

## Hygiene und Sicherheit

- Rucksackapotheke (inkl. Blasenpflaster, Desinfektionsmittel, Tape, Rettungsdecke, ggf. Trillerpfeife und Biwaksack) und sonstige Medikamente

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

## Verpflegung und Sonstiges

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

## Optional (je nach Jahreszeit und Temperatur)

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

