

Checkliste Wanderurlaub – Alles Wichtige auf einen Blick

Rucksack & Packorganisation

- ☐ Wanderrucksack
(20–30 l Tagestour / 35–50 l Mehrtagestour)
- ☐ Regenschutz fürs Gepäck
(Regencover oder wasserdichter Beutel)
- ☐ Packbeutel oder Vakuumbeutel zum
Komprimieren
- ☐ Müllbeutel für Abfälle
- ☐ Sitzunterlage oder Picknickdecke
- ☐ Tragehilfe/Kraxe bei Wanderung mit Kindern

Schuhe & Bekleidung

- ☐ Gut eingelaufene Wanderschuhe
(halbhoch oder knöchelhoch)
- ☐ Trekkingsocken (plus Ersatzpaare)
- ☐ Funktionsunterwäsche / Baselayer
- ☐ Fleece- oder Softshelljacke
- ☐ Regenjacke / Hardshelljacke
- ☐ Regenhose
- ☐ Wanderhose (evtl. Zip-Off)
- ☐ Funktionsshirt (Kurz- und Langarm)
- ☐ Mütze, Sonnenhut oder Kappe
- ☐ Handschuhe (bei Kälte)
- ☐ Wechselkleidung (Socken, Shirt, Unterwäsche)
- ☐ Gamaschen (bei Schnee/Matsch)
- ☐ Thermoschichten / Isolationsjacke (Winter)
- ☐ Grödel oder Spikes (Winter)

Verpflegung & Getränke

- ☐ Trinkflasche oder Trinksystem (mind. 1,5–2 l)
- ☐ Thermoskanne für warme Getränke
- ☐ Müsliriegel, Nüsse, Trockenfrüchte
- ☐ Hartkäse, Wurst oder Brote
- ☐ Schokolade oder Traubenzucker
- ☐ Instant-Suppen oder Trekkingnahrung
(Mehrtageswanderung)
- ☐ Kochset + Kocher + Brennstoff
(Mehrtageswanderung)
- ☐ Besteck, Becher, Topf

Sicherheit & Gesundheit

- ☐ Erste-Hilfe-Set (inkl. Verbände, sterile
Kompressen, Rettungsdecke)
- ☐ Blasenpflaster in verschiedenen Größen
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Schmerzmittel
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Zeckenzange oder Zeckenkarte
- ☐ Sonnenschutz (LSF 30+)
- ☐ Lippenbalsam mit UV-Schutz
- ☐ After-Sun oder kühlendes Gel
- ☐ Insektenschutzmittel
- ☐ Gel gegen Juckreiz
- ☐ Anti-Blasen-Stick oder -Gel
- ☐ Kühlgel, elastische Binde (optional)



Navigation & Technik

- ☐ Topografische Wanderkarte (1:25.000 oder 1:50.000)
- ☐ Kompass
- ☐ GPS-Gerät oder Smartphone mit Offline-Karten
- ☐ Tourenbeschreibung ausgedruckt
- ☐ Powerbank (mind. 10.000 mAh)
- ☐ USB-Ladekabel
- ☐ Ersatzakkus
- ☐ Solarladegerät (optional)
- ☐ Stirnlampe mit Ersatzbatterien

Dokumente & Finanzen

- ☐ Personalausweis oder Reisepass
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Impfpass (falls notwendig)
- ☐ Buchungsbestätigungen
- ☐ Fahrkarten / Tickets
- ☐ Bergrettungs-/Alpenvereinsausweis
- ☐ Bargeld (inkl. Notreserve)
- ☐ EC-/Kreditkarte
- ☐ Notfallnummern (Bank, Versicherung, Familie)
- ☐ Digitale Kopien aller Unterlagen
- ☐ Zip-Beutel für wasserdichte Aufbewahrung

Mehrtages- & Spezialausrüstung (nur falls zutreffend)

- ☐ Zelt oder Biwaksack
- ☐ Schlafsack (an Temperatur anpassen)
- ☐ Isomatte
- ☐ Schneebrille / Winterbrille
- ☐ Extra Notfallnahrung
- ☐ Handwärmer
- ☐ Biologisch abbaubare Seife
- ☐ Kleines Mikrofaserhandtuch

Für Wanderungen mit Kindern

- ☐ Kinderrucksack mit Trinkblase
- ☐ Wechselkleidung in Reserve
- ☐ Lieblingssnacks & kleine Belohnungen
- ☐ Sonnenschutz (Creme, Mütze, Sonnenbrille)
- ☐ Spielzeug / Entdeckerausrüstung
- ☐ Kinder-Erste-Hilfe-Set
- ☐ Fiebersaft
- ☐ Tragehilfe oder Kraxe
- ☐ Kuscheltier oder Decke

