

Packliste für deinen Wanderrucksack

Kleidung	Verpflegung
<input type="checkbox"/> Regenjacke <input type="checkbox"/> Softshelljacke oder PrimaLoft <input type="checkbox"/> T-Shirt / Longsleeve zum Wechseln <input type="checkbox"/> Stirnband / Mütze <input type="checkbox"/> Handschuhe <input type="checkbox"/> Sonnenbrille <input type="checkbox"/> Wandersocken zum Wechseln <input type="checkbox"/> Funktionstuch / Buff / Schal <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Trinkflasche mit Wasser (min. 1.5l) <input type="checkbox"/> Snacks / Nüsse / Obst <input type="checkbox"/> Brotzeit <input type="checkbox"/> kleiner Müllbeutel <input type="checkbox"/> kleines Sitzkissen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Medikamente	Equipment
<input type="checkbox"/> Blasenpflaster <input type="checkbox"/> Schmerztabletten <input type="checkbox"/> Sonnencreme <input type="checkbox"/> Sonnenschutz für die Lippen <input type="checkbox"/> persönliche Medikamente <input type="checkbox"/> Taschentücher <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Wanderstöcke <input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack <input type="checkbox"/> Gamaschen / Steigeisen <input type="checkbox"/> Stirnlampe / Taschenlampe <input type="checkbox"/> Taschenmesser <input type="checkbox"/> Kompass <input type="checkbox"/> Karte / Wanderführer <input type="checkbox"/> Telefon mit Notfallnummern <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Notfall	Vorher prüfen
<input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set <input type="checkbox"/> Biwaksack <input type="checkbox"/> Feuerzeug + Teelicht <input type="checkbox"/> Ersatzbatterien <input type="checkbox"/> Powerbank + Ladekabel	<input type="checkbox"/> Handy geladen? <input type="checkbox"/> Unwetterwarnung? <input type="checkbox"/> Strecke geplant? <input type="checkbox"/> Gehzeiten realistisch? <input type="checkbox"/> _____