

Packliste für deinen Wanderrucksack

Kleidung

- ☐ Regenjacke
- ☐ Softshelljacke oder PrimaLoft
- ☐ T-Shirt / Longsleeve zum Wechseln
- ☐ Stirnband / Mütze
- ☐ Handschuhe
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Wandersocken zum Wechseln
- ☐ Funktionstuch / Buff / Schal
- ☐ _____
- ☐ _____

Verpflegung

- ☐ Trinkflasche mit Wasser (min. 1.5l)
- ☐ Snacks / Nüsse / Obst
- ☐ Brotzeit
- ☐ kleiner Müllbeutel
- ☐ kleines Sitzkissen
- ☐ _____
- ☐ _____

Medikamente

- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Schmerztabletten
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Sonnenschutz für die Lippen
- ☐ persönliche Medikamente
- ☐ Taschentücher
- ☐ _____
- ☐ _____

Equipment

- ☐ Wanderstöcke
- ☐ Regenhülle für den Rucksack
- ☐ Gamaschen / Steigeisen
- ☐ Stirnlampe / Taschenlampe
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Kompass
- ☐ Karte / Wanderführer
- ☐ Telefon mit Notfallnummern
- ☐ _____
- ☐ _____

Notfall

- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Biwaksack
- ☐ Feuerzeug + Teelicht
- ☐ Ersatzbatterien
- ☐ Powerbank + Ladekabel

Vorher prüfen

- ☐ Handy geladen?
- ☐ Unwetterwarnung?
- ☐ Strecke geplant?
- ☐ Gehzeiten realistisch?
- ☐ _____