



DATUM:

WANDERUNG:

GRUNDAUSSTATTUNG

- Rucksack mit Regenabdeckung
- Navigation (Karte, Kompass, GPS, Handy)
- Flüssigkeit (Wasserflaschen)
- Verpflegung (Riegel, Nüsse etc.)
- Erste-Hilfe-Set
- Feuerquelle (Streichhölzer oder Feuerzeug)
- Lichtquelle (Stirnlampe oder Taschenlampe)
- Multifunktionswerkzeug
- Sonnenschutz (Hut, Sonnencreme, Brille)
- Isolierung (z.B. extra Thermofleece)
- Unterschlupf (Notbiwak oder Plane)

EXTRAS UND NÜTZLICHE DINGE

- leichte, faltbare Trekkingstöcke*
- Handy für Fotos, ggf. Wanderapps
- 1 starke Powerbank*
- kleines Notizbuch und Stift
- Wasserdichte Tasche*
- 1 schnelltrocknendes Handtuch*
- Eisgel für die Füße*
- kleine Haarbürste*
- Zahnbürste
- Toilettenartikel* im Miniformat
- Insektenschutz Spray*
- Taschentücher

KLEIDUNG & SCHUHE

- 2-3 schnelltrocknende Trekking T-Shirts* - Basisschicht
- 2 Wanderhosen oder -shorts*
- 1 Fleece- oder Daunenjacke* (wetterabhängig) - Isolierschicht
- 1 Wasser- und winddichte Jacke* - Außenschicht
- 1 Hose zum Schutz vor Regen und Wind* - Außenschicht
- 3 Paar Wandersocken*
- 3 Slips
- 1-2 Bras (nur für Frauen)
- 1 Paar stabile Wanderstiefel* oder -schuhe
- 1 Sportschuhe oder Trekking Sandale* (je nach Saison)
- Mütze/Beanie und Handschuhe* (je nach Saison)

CAMPING AUSTRÜSTUNG

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 <u>leichtes Zelt*</u> | <input type="checkbox"/> 1 <u>leichten Schlafsack + Liner*</u> |
| <input type="checkbox"/> 1 <u>leichten Schlafsack + Liner*</u> | <input type="checkbox"/> 1 <u>leichte Matte aufblasbar*</u> |
| <input type="checkbox"/> 1 <u>leichte Matte aufblasbar*</u> | <input type="checkbox"/> 1 Set Teller und Tasse, Besteck |
| <input type="checkbox"/> 1 <u>Campingkocher*</u> , Gaskartusche | <input type="checkbox"/> Toilettenpapier |

Wander-
Packliste