

Packliste Bergwandern

Ausrüstung:

Gewicht

- Rucksack (28l-35l) _____
- Drybag (entfällt bei Rucksack mit Regenhülle) _____
- Hüttenschlafsack _____
- kleines Mikrofaser-Handtuch (ca. 30 x 50) _____
- Teleskopstöcke _____
- Trekking-Schirm _____
- 1 Nähnadel mit langem Faden/ 2 Sicherheitsnadeln _____
- Trail-Mix (Trockenobst/Nüsse) _____
- Trinkflasche 1l _____
- 1 Liter Flüssigkeit _____
- Stirnlampe _____

Bekleidung:

- leichte Flecemütze _____
- Buff oder Cap _____
- Sonnenbrille _____
- dünne Handschuhe _____
- Sport-BH (nur für Damen ;-)) _____
- 2 Unterhosen _____
- 2 Paar Wandersocken _____
- Thermounterwäsche-Set (lang) _____
- schmale Crocs _____
- knöchelhohe Wanderschuhe (Kategorie B oder B/C) _____
- wasser- und winddichte Jacke (kein Poncho) _____
- funktionelle Jacke aus PrimaLoft oder Fleece _____
- 1 Funktionsshirt _____
- 1 Funktionstop _____
- Regenhose _____
- funktionelle Wanderhose (lang) _____
- funktionelle Wanderhose (kurz) _____

Medikamente & Körperpflege:

- einige Blasenpflaster _____
- persönliche Medikamente _____
- Elektrolyte _____
- Handwaschmittel _____
- zusammenklappbare Reise-Zahnbürste _____
- Zahnpasta _____
- 1 Paar Ohrstöpsel _____
- Lippenpflegestift mit hohem LSF _____
- Sonnencreme mit hohem LSF _____
- Deo _____
- Duschgel _____
- Shampoo/Spülung _____
- kleiner Kamm und ein Haargummi _____

Technisches Equipment:

- Smartphone (auch als Taschenlampenersatz) + Ladekabel _____
- wasserabweisendes Smartphone-Case _____
- Kamera (evtl. Ersatzakku) _____
- wasserabweisende + stoßfeste Kameratasche _____
- Speicherkarte _____

Papierkram:

- Personalausweis _____
- Gesundheitskarte + Auslandsrankenversicherung(splice) _____
- Bargeld in kleinen Scheinen, evtl. EC-Karte _____
- kleiner wasserabweisender Geldbeutel _____
- 1 kleines Tagebuch (DIN A5 oder kleiner) + Stift _____
- Tickets (falls man nicht mit dem Auto an- und abreist) _____

Gesamtgewicht:

Davon bereits am Körper bzw. in der Hand: _____

Zu tragendes Restgewicht: _____