

Packliste für Trekkingtouren

Ausrüstung:

Gewicht

- Zelt _____
- Isomatte _____
- Schlafsack (evtl. mit Inlay) _____
- Rucksack (60+ Liter inkl. Regenhülle) _____

Sonstiges (je nach Bedarf):

- Taschenlampe oder Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien) _____
- Packsäcke in unterschiedlichen Farben _____
- 1 Nähnaedel mit langem Faden und 2 Sicherheitsnadeln _____
- Klappspaten _____
- Panzertape _____
- Paracord oder Reepschnur _____
- Multitool _____
- Teleskopstöcke _____
- Trekkingschirm _____
- Rettungsdecke oder Biwaksack ultralight _____
- Tarp _____

Bekleidung:

- Funktionsunterwäsche _____
- Funktionssocken _____
- Thermounterwäsche-Set (optional) _____
- Funktionsshirt(s) _____
- funktionelle Jacke aus PrimaLoft oder Fleece _____
- wasser- und winddichte Jacke (Hardshell) _____
- Regenhose _____
- Trekkingstiefel (knöchelhoch) _____
- Gamaschen (optional) _____
- Crocs oder Trekkingsandalen _____
- Wanderhose(n) _____

- leichte Fleece­mütze _____
- Multifunktionstuch und Cap oder Trekkinghut _____
- Sonnenbrille _____
- leichte Handschuhe _____

Medikamente & Körperpflege:

- Akutpillenset (Fieber, Schmerzen, Durchfall, Erbrechen...) _____
- persönliche Medikamente _____
- Blasenpflaster und etwas Rollenpflaster (wasserfest) _____
- Mittel zur Wundbehandlung _____
- Insektenschutz _____
- Zeckenschlinge oder Zeckenkarte _____
- Desinfektionsmittel _____
- Reise-Zahnbürste oder Miswak-Zahnbürste _____
- Bio-Zahnpasta/Konzentrat/Pulver oder Tabletten _____
- Outdoorseife (Körper, Kleidung...) _____
- Lippenpflegestift mit hohem LSF _____
- Sonnencreme mit hohem LSF _____
- Binden, Tampons oder Menstruationstasse (nach Bedarf) _____
- Klopapier (abgewickelt) _____
- Outdoor-Handtuch _____
- kleiner Kamm und ein Haargummi (nach Bedarf) _____

Verpflegung:

- Kocher-Set _____
- Brennstoff _____
- (Outdoor-)Feuerzeug _____
- Geschirr nach Bedarf _____
- stabiles (Taschen-)Messer _____
- Trinkflasche oder Trinkblase (mind. 2 Liter) _____
- Filter oder Tabletten zur Trinkwasseraufbereitung _____
- Verpflegung nach Belieben (Trekkingfood, Riegel...) _____
- Outdoor-Reinigungsmittel und kleiner Schwamm _____
- einige kleine Müllbeutel _____

Technisches Equipment:

- Kamera mit Zubehör und Tasche _____
- Smartphone mit Zubehör und Hülle (nach Bedarf) _____
- Powerbank oder Solarpanel (nach Bedarf) _____
- Multifunktionsuhr (nach Bedarf) _____
- Fernglas (nach Bedarf) _____
- Kompass (nach Bedarf) _____
- Notfallsender und GPS (nach Bedarf) _____

Papierkram:

- Personalausweis oder Reisepass, ggf. Visum _____
- Gesundheitskarte, Auslandskrankenversicherung(spolice) _____
- Bargeld in Landeswährung, evtl. EC-Karte bzw. Kreditkarte _____
- evtl. DAV-Mitgliedsausweis _____
- Wanderkarte und/oder Wanderführer _____
- wasserdichter Geldbeutel oder Zipper-Beutel _____
- 1 kleines Tagebuch (DIN A5 oder kleiner) und 1 Stift _____
- Tickets (falls man nicht mit dem Auto an- und abreist) _____
- laminierte Liste mit wichtigen Informationen _____

Gesamtgewicht: _____

Davon bereits am Körper bzw. in der Hand: _____

Zu tragendes Restgewicht: _____

Ich wünsche Dir
eine abenteuerreiche
Trekkingtour!