

# Hier ist die Packliste für den Wanderurlaub

## Geld & Finanzen

- Bargeld (in kleinen Scheinen)
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Notgeld in separater Tasche
- Geldbeutel/Brustbeutel
- Reisepass/Personalausweis für Grenzübertritte
- Reservierte Übernachtungsnachweise

## Hygiene

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Biodegradable Seife/Shampoo
- Schnelltrocknendes Handtuch
- Toilettenpapier
- Feuchttücher
- Desinfektionsmittel
- Sonnencreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Lippenpflegestift mit UV-Schutz
- Taschentücher
- Damenhygieneartikel
- Nageletui
- Rasierer

## Kleidung

- Funktionsunterwäsche
- Wanderhose (lang und/oder abzipperbar)
- T-Shirts aus Funktionsmaterial
- Langarmshirts
- Fleecejacke oder Pullover zum Wärmen
- Regenjacke (wasserdicht und atmungsaktiv)
- Regenhose
- Wandersocken (Blasenprävention)
- Unterwäsche
- Schlafkleidung
- Mütze/Kappe als Sonnenschutz
- Buff/Halstuch
- Handschuhe (je nach Saison)
- Wechselkleidung für abends

## **Essen / Trinken**

- Trinkflasche(n) oder Trinkblase (mind. 2 Liter)
- Wasserfilter/Reinigungstabletten
- Müsliriegel/Energieriegel
- Nüsse und Trockenfrüchte
- Schokolade
- Brot/Knäckebrot
- Hartkäse und haltbare Wurst
- Instantmahlzeiten für mehrtägige Touren
- Teebeutel/Instantkaffee
- Salz, Pfeffer, Gewürze in kleinen Behältern
- Campingbesteck
- Taschenmesser
- Müllbeutel für Abfälle

## **Medikamente / Apotheke**

- Pflaster in verschiedenen Größen
- Blasenpflaster
- Verbandsmaterial
- Desinfektionsmittel
- Pinzette und Zeckenzange
- Schmerzmittel
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Übelkeit
- Antiallergikum
- Salbe gegen Insektenstiche
- Sonnencreme und After-Sun-Produkte
- Persönliche Medikamente
- Erste-Hilfe-Anleitung
- Rettungsdecke

## **Papiere & Unterlagen**

- Personalausweis/Reisepass
- Krankenversicherungskarte
- Impfpass (je nach Reiseziel)
- Notfallkontakte
- Bargeld und Kreditkarte
- Wanderkarte/Kompass
- Reiseführer/Tourenbeschreibungen
- Reservierungsbestätigungen für Unterkünfte
- Kopien wichtiger Dokumente
- Kontaktdaten der nächsten Botschaft (bei Auslandsreisen)

## **Rucksäcke & Taschen**

- Tagesrucksack (20-30 Liter)
- Trekkingbackpack (40-65 Liter) für Mehrtagestouren
- Regenhülle für den Rucksack
- Packsäcke zur Organisation
- Brustbeutel/Bauchtasche für Wertsachen
- Kompressionsbeutel für Kleidung
- Wasserdichte Beutel für Elektronik
- Einkaufstasche für Besorgungen im Ort
- Wäschebeutel für Schmutzwäsche

## **Schuhe**

- Eingelaufene Wanderschuhe (passend zum Terrain)
- Leichte Ersatzschuhe/Sandalen für abends
- Hausschuhe/Hüttenschuhe für Übernachtungen
- Gamaschen bei matschigem Gelände
- Ersatzschnürsenkel
- Schuhpflegemittel
- Funktionssocken (mehrere Paare)
- Blasenpflaster
- Schuhlöffel (Mini-Version)

## **Sonstiges**

- Wanderstöcke
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Taschenmesser/Multitool
- Signalpfeife und Signalspiegel für Notfälle
- Fernglas
- Sitzunterlage
- Reparaturset (Nähzeug, Panzertape, etc.)
- Kompass/GPS-Gerät
- Kleines Buch/Kartenspiel
- Reiseführer/Wanderbuch
- Wäscheleine und Wäscheklammern
- Biwaksack für Notfälle
- Sonnenhut/Kappe
- Insektenschutzmittel

## **Technische Ausrüstung**

- Smartphone mit Offline-Karten
- Powerbank mit Ladekabel

- Digitalkamera
- Stirnlampe/Taschenlampe
- Ersatzbatterien/Akkus
- Wetterfeste Handyhülle
- Kleines Solarpanel (für längere Touren)
- GPS-Gerät
- Notfallsender (für abgelegene Touren)
- Kopfhörer (für Pausen)
- Kleines Fernglas
- Sonnenbrille
- Uhr mit Höhenmesser
- SD-Karten für Fotos

## **Zelten / Schlafen**

- Leichtes Trekkingzelt
- Schlafsack (passend zur Saison)
- Hüttenschlafsack (für Berghütten)
- Isomatte/Luftmatratze
- Kleines Kissen/aufblasbares Kissen
- Campingkocher mit Brennstoff
- Kochtopf
- Trinkbecher/Thermobecher
- Taschenlampe/Stirnlampe
- Ohrenstöpsel
- Schlafmaske
- Reisehandtuch
- Campinggeschirr
- Kompressionssack für Schlafsack