

## Packliste Langlauf

### Langlaufausrüstung

- Langlaufski
- Langlaufschuhe
- Langlaufstöcke
- Trinkgürtel
- Skiwachs und Pflegezubehör

### Langlaufbekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Zip-Shirt
- Langlaufjacke
- Weste
- Langlaufhose oder Tights
- Isolationsrock/Isolationshose
- Socken
- Handschuhe
- Dünne Mütze/Stirnband
- Schlauchschal

### Verpflegung und Zubehör

- Isolierflasche/Trinkflasche oder Trinksystem
- Energieriegel, Schokolade, Traubenzucker, Nüsse

### Gesundheit und Erste Hilfe

- Erste-Hilfe-Set
- Rettungsdecke
- Persönliche Rucksackapotheke
- Blasenpflaster
- Tape
- Sonnenbrille/Langlaufbrille
- Sonnencreme & Lipenschutz
- Taschentücher

### Technik und Orientierung

- aufgeladenes Handy
- GPS-Uhr
- Stirnlampe
- Akkus/Batterien/Ladegerät

### Reserve-Ausrüstung im Rucksack/Auto

- Ersatz-/Wechselkleidung (z.B. Funktionsshirt, Socken, Mütze, zweites Paar Handschuhe)
- Warme Kleidung (z.B. Isolationsjacke, Fleecepullover, Softshellhose)
- Verpflegung, Tee
- Kleines Reparaturset