

Packliste Trekking

Trekkingausrüstung

- Trekkingrucksack (40-70 Liter)
- Trekkingzelt
- Isomatte
- Schlafsack
- Biwaksack
- Trekkingstöcke
- Rucksack-Regenhülle
- wasserdichter Packsack
- ggf. Moskitonetz
- Schnur & Karabiner
- Reparaturzubehör, Tape
- ggf. Sitzunterlage

Trekkingbekleidung & Schuhe

- Trekkingschuhe (mind. Kategorie B)
- Trekkinghose (Zip-Off-Hose, Shorts)
- Wandersocken
- Fleecejacke
- Funktionsunterwäsche
- Trekkinghemd, Merino-Shirt o.ä.
- Funktionsshirts & Wechselwäsche
- Regenjacke
- Regenhose
- Isolationsjacke
- Mütze, Stirnband
- Fingerhandschuhe
- Schal/Multifunktionsstuch
- Trekkinghut
- Regenponcho
- ggf. Gamaschen
- ggf. Trekkingsandalen

Verpflegung & Outdoorküche

- Trekkingnahrung
- Campingkocher
- Brennstoff
- Feuerzeug
- Topf/Kochgeschirr
- Campinggeschirr (Tasse, Teller, Schüssel)
- Campingbesteck
- Wasserentkeimer zur Wasseraufbereitung
- Trinkflasche, ggf. Trinksystem
- Taschenmesser
- Multitool
- Dose/Behälter
- Energieriegel, Schokolade, Traubenzucker, Nüsse
- Salz & Pfeffer, Gewürze
- Schwamm
- Geschirrtuch
- Müllbeutel

Körperpflege und Hygiene

- Kulturbeutel samt Inhalt
- abbaubare Seife
- Reisehandtuch
- Klappspaten/Schaufel
- Toilettenpapier
- Taschentücher
- Nagelschere/-clipser und Pinzette

Packliste Trekking

Technik & Orientierung

- Topografische Karten
- Wanderführer
- Kompass
- GPS-fähiges Gerät oder GPS-Uhr
- Stirnlampe
- Akkus/Ersatzbatterien
- Solarladegerät
- aufgeladenes Handy
- ggf. Fotoausrüstung
- ggf. Fernglas
- ggf. Steckdosenadapter

Gesundheit und Erste Hilfe

- Rucksackapotheke
- Erste-Hilfe-Set
- Biwaksack, Rettungsdecke
- Tape
- Blasenpflaster
- Sonnencreme & Lipenschutz
- Sonnenbrille
- Insektenschutz
- Zeckenzange/Zeckenkarte

Papiere und Sonstiges

- Reisepass/Ausweis
- Krankenversicherungskarte
- Nachweis
Auslandskrankenversicherung
- ggf. Impfpasskopie
- Bargeld, Kreditkarte, EC-Karte
- Stift & Notizheft

Sonstiges

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____