

Packliste Wandern – Tagestour

Bekleidung & Schuhe

- Wanderschuhe (mind. Kategorie B)
- Wandersocken
- Wanderhose (ggf. Zip-Hose)
- Funktionsunterwäsche
- Sport-BH (für Frauen)
- Funktionsshirts o. Merino-T-Shirts
- Fleecepullover/Fleecejacke
- Isolationsjacke
- Regenjacke
- Regenhose
- Kappe/Sonnenhut/Stirnband
- Halstuch/Multifunktionsstuch
- ggf. Mütze und Handschuhe

Ausrüstung

- Wanderrucksack (ca. 20 Liter)
- Rucksack-Regenhülle
- verstellbare Wanderstöcke
- ggf. Grödel und Gamaschen

Technik & Orientierung

- Topografische Karten
- Wanderführer
- Kompass
- GPS-fähiges Gerät oder GPS-Uhr
- Stirnlampe
- aufgeladenes Handy
- ggf. Fotoausrüstung
- ggf. Fernglas
- Ersatz-Akkus/Batterien/Ladegerät

Gesundheit & Erste Hilfe

- Erste-Hilfe-Set
- Biwaksack, Rettungsdecke
- persönliche Rucksackapotheke, Medikamente
- Blasenpflaster
- Tape
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Taschentücher
- Zeckenzange/Zeckenkarte

Verpflegung & Zubehör

- Trinkflasche oder Trinksystem (1,5 l)
- Brotdose mit Verpflegung, Salz & Pfeffer
- Energieriegel, Schokolade, Traubenzucker, Nüsse
- Taschenmesser
- Müllbeutel
- Feuerzeug
- Flachmann für den Gipfelschnaps

Papiere & Sonstiges

- Pass & Krankenversicherungskarte
- Alpenvereinsausweis
- EC-Karte, Bargeld
- Badeshorts/Bikini für den Bergsee
- Sitzkissen