



Deine Packliste für eine Tageswanderung

Kleidung

Funktionale Kleidung
evtl. Handschuhe
Wanderschuhe
Wandersocken
Mütze/Stirnband/
Sonnenschutz
Bequeme
Unterwäsche

Sonstiges

Taschentücher
Insektenschutz
Evtl. Damenhygiene
Sonnenbrille
Sonnencreme

Spezielles

Rucksack
+Regenhülle
kl. Mikrofaserhandtuch
evtl. Wanderstöcke,
Gamaschen, Grödel,
Kletterausrüstung
evtl. Stirnlampe,
Fernglas
Taschenmesser
GPS, Kompass, Karten

Notfall-Set

Erste-Hilfe-Set
Schmerztabletten
Blasenpflaster
Zeckenzange/-karte
Notfallmedikamente

Verpflegung

Wasserflasche
+ genügend Wasser
Gesunde Snacks
Leichte Mahlzeiten
Plastiktüte/Müllbeutel

Wichtiges

Ausweis
Krankenkarte
Kreditkarte + Geld

Elektronik

Handy & Ladekabel
(Solar)powerbank
Kamera & Equipment

Wandern ins Ausland

- ✓ Auslandskrankenversicherungsnachweis
- ✓ evtl. Reisepass + Visum