

Meine Packliste

Bekleidung

- Wetterangepasste Jacke wie z.B. Fleece- oder Regenjacke
- Oberteile wie z.B. Funktionsshirts
- Hosen wie z.B. Zip-Off-Hosen
- Funktionsunterwäsche (nur zur kalten Jahreszeit notwendig)
- Socken: am besten Wandersocken
- Schuhe: Wander- oder Bergschuhe
- Accessoires
 - im Sommer: Sonnenbrille und Kopfbedeckung als Sonnenschutz
 - im Winter: Mütze, Schal und Handschuhe

Nahrungsmittel

- Brot, welches reich an Kohlenhydraten ist: z.B. Vollkornbrot
- Lieblingsaufstrich (nicht im Glas)
- Trockenobst und Nüsse
- Riegel: Energie- oder Proteinriegel
- Wasser: am besten Leitungswasser
- Trekkingnahrung

Reiseapotheke

- Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke
- Tabletten gegen Schmerzen (Ibuprofen, Paracetamol)
- Blasenpflaster
- Zeckenpinzette/-zange/-karte
- Insektenschutz
- persönliche Medikamente

Dokumente

- Personalausweis
- Notfallnummern und Adressen
- Krankenversicherungskarte
- Führerschein
- Reisepass (innerhalb der EU nicht notwendig)
- Visum (innerhalb der EU nicht notwendig)
- Tickets

Hygiene

- Drogerie- und Kosmetikartikel
- Sonnenschutz
- Toilettenpapier
- Nagelschere
- Taschentücher
- Desinfektionsmittel
- Handtücher
- Müllbeutel

Wichtiges Zubehör

- Multi-Tool: Schweizer Messer o.ä.
- Geschirr und Besteck
- Kochutensilien
- Taschen-/Stirnlampe
- Feuerzeug/Streichhölzer
- Ohrstöpsel
- Wanderstöcke
- Nähzeug
- Sicherheitsnadel

Finanzen

- Bargeld in entsprechender Währung
- EC-Karte
- Kreditkarte

Technik und Kommunikation

- Handy
- Ladegerät
- Powerbank
- Analoge Uhr

Orientierung

- Wanderkarte
- Kompass
- GPS-Gerät

Extras

- aufblasbares Kopfkissen
- kleines Sitzkissen
- Kamera inkl. Extra-Akku und SD-Karte
- Notiz-/Reisetagebuch inkl. Schreibutensilien
- Fernglas

Erweiterung um persönliche Bedürfnisse

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Was ich bei einer Hüttentour beachten muss

- Unterlagen der Reservierung
- Kontaktdaten und Wegbeschreibung der Hütte
- evtl. Hüttenschlafsack
- Bergschuhe

Was ich bei einer mehrtägigen Tour beachten muss

- ausreichend Reserven an
 - Bekleidung
 - Nahrungsmittel: wie z.B. Konserven (nicht in der Dose), Nudeln und Müsli
- Waschmittel
- Zelt inkl. Zubehör
- Isomatte oder Schlafsack