

# Deine Eintageswanderung Packliste

## Geld, Dokumente & Co

- Bargeld
- Bankomatkarte / Kreditkarte (Achtung: wird nicht immer akzeptiert)
- Personalausweis oder Pass
- Versicherungsausweis
- Handy
- Optional:**
  - Alpenverein- oder Naturfreunde-Ausweis
  - Notfallnummer der Bank & Versicherung
  - Handy-Aufladegerät oder Powerbank

## Bekleidung:

- Wanderschuhe
- Wanderhose (optional: Zip-off)
- Wandersocken
- Unterwäsche inkl. Sport-BH (für Frauen)
- Funktionsshirts (z.B. Merino T-Shirts)
- Fleecejacke- oder pullover
- Regenjacke- und/oder Windjacke (je nach Wetterbericht)
- Softshelljacke
- Optional (je nach Jahreszeit und Tour):**
  - Kurze Wanderhose
  - Kappe / Sonnenhut
  - Bikini / Badeanzug / Badehose
  - Kleines Funktionshandtuch
  - Stirnband / Mütze / Haube
  - Handschuhe
  - Gamaschen
  - Hardshellhose
  - Schal / Buff / Funktionstuch
  - Evtl. Wechselwäsche (insb. Unterwäsche, Socken, Shirt)

## Ausrüstung

- Rucksack 10 – 30L (je nach Tour oder Bedarf)
- Regenhülle für den Rucksack (je nach Wetterbericht)
- Taschenmesser
- Feuerzeug / Streichhölzer
- Wasserfeste Sitzunterlage
- Wanderführer & Kartenmaterial
- Evtl. Wanderstöcke (verstellbar)
- Optional:**
  - Stirnlampe und/oder Taschenlampe (inkl. Batterien)
  - Grödeln (im Winter / bei Eis)
  - Tape
  - Evtl. GPS-Gerät
  - Evtl. Kamera (inkl. Speicherkarte)
  - Evtl. Fernglas
  - Evtl. Funktionsuhr

## Verpflegung

- Trinkflasche oder Trinksystem inkl. Wasser (mind. 1,5 Liter)
- Für den schnellen Boost: Energieriegel, Schokolade, Traubenzucker, Nüsse (je nach Bedarf & Belieben)
- Für den Hunger: Brotbüchse inkl. Brot / Wurst & Käse / Gemüse & Obst / etc... (je nach Bedarf & Belieben)
- Müllbeutel / wieder verschließbare Plastikbeutel

## Gesundheit & Hygiene

- Persönliche Medikamente
- Sonnencreme fürs Gesicht
- Lippenpflege
- Schmerz- und Fiebermittel
- Wund- und Blasenpflaster sowie Tape
- Taschentücher
- Kleines Erste-Hilfe-Set (gibt es fertig zu kaufen)
- Evtl. Hygieneartikel (für Frauen)

- **Optional** (je nach persönlichem Bedarf & Tour):
  - Allergietabletten
  - Durchfall-, Verstopfung-, Magenmittel
  - Insektenschutz
  - Nasenspray
  - Augentropfen