

Deine Mehrtageswanderung Packliste

Geld, Dokumente & Co

- Bargeld
- Bankomatkarte / Kreditkarte (Achtung: wird nicht immer akzeptiert)
- Personalausweis oder Pass
- Schüler- oder Studentenausweis
- Versicherungsausweis
- Handy & Aufladekabel
- Evtl. Alpenverein- oder Naturfreunde-Ausweis (oder alternativer Alpin-Verein)
- Optional:**
 - Impfausweis
 - Liste von Allergien bzw. Unverträglichkeiten
 - Liste von benötigten bzw. eingenommenen Medikamenten

Bekleidung:

- Zum Wandern:**
 - Wanderschuhe
 - Wanderhosen (kurz und lang)
 - Wandersocken (mind. 2 Paar)
 - Unterwäsche inkl. Sport-BH
 - Funktionsshirts kurz und/oder lang (z.B. Merino T-Shirts)
 - Fleecejacke oder Soft-Shell
 - Regenjacke / Regenheut
 - Windjacke (je nach Wetterbericht)
 - Multifunktionsstuch (Buff), Schals
 - Kopfbedeckung wie Kappe oder Hut
 - Funktionshandtuch
 - Evtl. Stirnband (Sommer oder Winter)
 - Evtl. Bikini / Badeanzug / Badehose (je nach Tourenplan)
 - Evtl. Handschuhe
 - Evtl. Gamaschen und Grödeln (im Falle von Schnee/Eis)

- Für die Hütte:**
 - Fleecejacke oder Pulli
 - Gemütliche Hose (Jogging/Leggings/Jeans)
 - Hauspantoffeln
 - Frische Unterwäsche & Socken
 - Frische Shirts
 - Pyjama
 - Evtl. Flip-Flops/Sandalen (für die Nassräume)

Ausrüstung

- Rucksack 30L - 40L (je nach Tour oder Bedarf)
- Regenhülle für den Rucksack (je nach Wetterbericht)
- Taschenmesser
- Feuerzeug / Streichhölzer
- Stirnlampe
- Sonnenbrille
- Tape (für kaputte Schuhe oder Ausrüstung)
- Kartenmaterial und Wanderführer
- Evtl. Kamera inkl. Speicherkarte & Aufladegerät
- Evtl. Sitzunterlage
- Evtl. Wanderstöcke
- Für die Hütte:**
 - Stirnlampe und/oder Taschenlampe (inkl. Batterien)
 - Hüttenschlafsack
 - Evtl. Buch oder Zeitschrift zum Lesen
 - Evtl. Kartenspiel für den Abend
 - Evtl. aufblasbares Kopfkissen

Verpflegung

- Trinkflasche oder Trinksystem
- Ausreichend Flüssigkeit (Wasser, Tee, gut verdünnte Fruchtsäfte oder Iso_-Drinks)
- Energie-Snacks: Energie-, Protein- und oder Schokoriegel, Schokolade, Traubenzucker, Nüsse (je nach Bedarf & Belieben)
- Für den Hunger: Brot / Wurst & Käse / Gemüse & Obst / etc...

- Proviantdose
- Müllbeutel und/oder wieder verschließbare Plastikbeutel

Gesundheit & Hygiene

- Persönliche Medikamente
- Lippenpflege
- Erste-Hilfe-Set (inkl. Blasenpflaster & Schmerz- und Fiebermittel)
- Desinfektionsspray & Handdesinfektionsmittel
- Wundpflaster, Tape und Verband
- Insektenschutz
- Taschentücher
- Toilettenpapier
- Seife / Duschgel, Zahnbürste & Zahnpasta, Deo
- Persönliche Kosmetikprodukte
- Evtl. Feuchttücher
- Evtl. Hygieneartikel (für Frauen)
- Evtl. Durchfall-, Verstopfungs-Magenmittel