

# Deine Trekking Packliste

## Geld, Dokumente & Co

- Ausreichend Bargeld (du wirst keinen/wenig Zugang zu Geldautomaten haben)
- Bankomatkarte und/oder Kreditkarte
- Personalausweis oder Pass
- Krankenversicherungsausweis
- Handy und Ladegerät
- Powerbank
- Notfallkontaktinformationen
- Schüler- oder Studentenausweis
- Alpenvereins- oder Naturfreundeausweis (oder alternativer Alpinverein)
- Optional:**
  - Impfausweis
  - Liste von Allergien bzw. Unverträglichkeiten
  - Liste von benötigten bzw. eingenommenen Medikamenten

## Bekleidung:

- Wanderschuhe oder Trekkingschuhe
- Wander- / Trekkinghosen (kurz und lang)
- Funktionsshirts (kurz und lang), zB aus Merino
- Wandersocken (Wolle oder Synthetik)
- Fleecejacke
- Multifunktionsstuch / Schal
- Regenjacke / Regenhaut
- Regenhose
- Stirnband und/oder Haube
- Sonnenhut oder Sonnenkappe
- Wärmere Jacke für den Abend
- Wechselschuhe (ebenfalls Wanderschuhe)
- Sonnenbrille
- Evtl. Flip-Flops oder Wasserschuhe (für Baden / Waschen im Fluss/Meer)

## Ausrüstung

- Rucksack 35 – 60 Liter (je nach Tour & Trekklänge)
- Regenschutz für den Rucksack
- Karten und Kompass
- GPS-Gerät
- Evtl. Persönlicher Ortungsbeacon
- Wander- / Trekkingstöcke
- Stirnlampe und Taschenlampe
- Kamera, Speicherkarten & Powerbanks
- Taschenmesser
- Leichtes Funktionshandtuch
- Dry Bags (um Kleidung & Anderes im Rucksack trocken zu halten)
- Evtl. Buch / Zeitschrift und Kartenspiele (für die Pausen oder am Abend)

## Kochen und Schlafen

- Feuerzeug und/oder Streichhölzer
- Müllbeutel
- Campingkocher
- Klappmesser
- Wiederverwendbare Teller, Besteck & Trinkbecher
- Aufbewahrungssack & Seil (zum Aufhängen von Lebensmitteln & Müll (aus Schutz vor Tieren der Nacht))
- Schwamm, kleines Spülmittel und Geschirrtuch
- Zelt und evtl. Zeltunterlage
- Isomatte
- Schlafsack
- Evtl. aufblasbares Kopfkissen
- Evtl. Wasserfilter oder Wasseraufbereitungstabletten
- Evtl. Wassersack (für die tägliche Hygiene)

## Verpflegung

- Ausreichend Flüssigkeit (in wieder befüllbarer Wasserflasche)
- Energiespendendes Müsli oder Kuchen in der Früh sowie Müsli-, Protein- oder ggf. Schokoriegel für untermittags
- Trockenfrüchte und Nüsse
- Vorverpacktes, haltbares Brot
- Rohschinken, Wurst (Stange), Salami, Hartkäse
- Kekse, Salzcracker
- Für den Abend: Nudeln, Reis, Fertigsuppen, Gewürze, Saucen
- Kaffee (+ Kaffeekocher/Bialetti)

## Gesundheit & Hygiene

- Persönliche Medikamente
- Sonnencreme (SPF 30 oder höher) für Gesicht und Körper
- Lippenpflege
- Erste-Hilfe-Set (inkl. Rettungsdecke und Blasenpflaster)
- Desinfektionsspray & Handdesinfektionsmittel
- Wundpflaster, Tape und Verband
- Insektenschutz
- Taschentücher
- Toilettenpapier
- Seife / Duschgel, Zahnbürste & Zahnpasta, Deo
- Persönliche Kosmetikprodukte
- Evtl. Feuchttücher