

# Packliste für eine 3 - 5 Tages-Wandertour

Was muss in den Trekking-Rucksack? (Füllvolumen: 50 – 70 Liter)

## Bekleidung / Wäsche

- Regenjacke/ Softshelljacke**
- Fleecepullover** für kühle Sommernachtsnächte auf den Bergen
- Wanderschuhe** mit guter Dämpfung
- Lange Wanderhose** auch im Sommer
- Kurze Hose**
- 3 - 4 x **Unterwäsche**
- 3 x **Wandershirts**
- 3 - 4 x **Wandersocken**
- Schlauchtuch/Bandana/Mütze**

**optional:**

- Badehose/Bikini** wenn Bergseen auf der Route liegen
- Trekkingsandalen** falls noch Platz im Rucksack ist
- Wäschesack** für getragene Kleidung

## Verpflegung

- Snacks** wie Trockenfrüchte, Nüsse und Riegel
- Trinkflasche/Trinksystem** (vorab informieren, ob es Quellen oder andere Auffüllmöglichkeiten entlang der Strecke gibt)

Bist du mit dem Zelt unterwegs oder willst mittags nicht auf eine warme Mahlzeit verzichten, dann brauchst du neben einen Campingkocher, Pfanne, Geschirr auch noch Zutaten zum Kochen.

## Hygiene & Gesundheit

- Handtuch**
- Sonnencreme**
- Sonnenbrille**
- Erste-Hilfe-Set**
- Reiseapotheke** (Blasenpflaster, Tape, Pflaster, Nähzeug, Desinfektionsmittel, benötigte Medikamente, etc.)
- Taschentücher/Toilettenpapier**
- Zahnbürste und -creme**
- Seife**
- Lippenpflege**

## Sonstiges

- Hüttenschlafsack** (informiert euch vorab, wie eure Hütten ausgestattet sind und ob ein Hüttenschlafsack, etc. nötig ist)
- Kartenmaterial/GPS-Gerät/Kompass** (Tipp: Abzweigungen oder einen Plan ausdrucken und in einer Hülle in den Rucksack stecken)
- Stirnlampe**
- Handy**
- Ladekabel, Akkus, Batterien**
- Bargeld**
- Regenhülle für den Rucksack**
- Fotoapparat**
- Taschenmesser/Multitool**

**optional:**

- Wanderstöcke** (um bei längeren bergab Passagen, die Knie zu entlasten)