

## Packliste für eine mehrtägige Wanderung

### Packliste für eine mehrtägige Wanderung

Eine mehrtägige Wanderung erfordert sorgfältige Planung und Vorbereitung, um sicherzustellen, dass du alles Nötige dabei hast und deine Tour sicher und angenehm verläuft. Diese Packliste hilft dir, gut vorbereitet und sicher unterwegs zu sein.

#### Checkliste:

Rucksack

- Ein bequemer und gut sitzender Rucksack mit einem Fassungsvermögen von 50-70 Litern.

Zelt oder Biwak

- Ein leichtes, wetterfestes Zelt oder ein Biwaksack bietet Schutz und Komfort in der Nacht.

Schlafsack und Isomatte

- Ein Schlafsack, der für die erwarteten Temperaturen geeignet ist, und eine isolierende Schlafmatte.

Campingkocher und Brennstoff

- Ein leichter Campingkocher und ausreichend Brennstoff für die geplante Dauer der Wanderung.

Topf, Pfanne und Besteck

- Leichte, kompakte Kochutensilien für die Zubereitung von Mahlzeiten.

Feuerzeug oder Streichhölzer

- Wasserdichte Streichhölzer oder ein Feuerzeug sind wichtig, um den Kocher zu entzünden.

Verpflegung

- Energiehaltige, leicht zuzubereitende Lebensmittel für die Dauer der Wanderung.

Wasserfilter oder -tabletten

- Ein Wasserfilter oder -tabletten sind unerlässlich, um unterwegs Trinkwasser sicher aufzubereiten.

Basisschicht (Unterwäsche, Funktionsshirts)

## Packliste für eine mehrtägige Wanderung

- *Atmungsaktive Unterwäsche und Funktionsshirts.*

[ ] Isolationsschicht (Fleecejacke, Daunenjacke)

- *Fleecejacke oder Daunenjacke für Wärme.*

[ ] Wetterschutzschicht (wasserdichte Jacke und Hose)

- *Wasserdichte, atmungsaktive Jacke und Hose.*

[ ] Zusätzliche Unterwäsche und Socken

- *Genügend Wechselkleidung für die Dauer der Wanderung.*

[ ] Mütze, Handschuhe und Schal

- *Für kalte Temperaturen und Windschutz.*

[ ] Biwakschuhe oder Campingschuhe

- *Leichte, bequeme Schuhe für das Camp.*

[ ] Erste-Hilfe-Set

- *Mit Verbandsmaterial, Pflaster, Desinfektionsmittel, Schmerzmittel und persönlicher Medikation.*

[ ] Notfallpfeife und Signalspiegel

- *Eine Pfeife kann im Notfall helfen, auf dich aufmerksam zu machen. Ein Signalspiegel ist nützlich, um Hilfe aus der Ferne zu*

[ ] Taschenmesser oder Multitool

- *Ein vielseitiges Werkzeug für verschiedene Aufgaben.*

[ ] Stirnlampe mit Ersatzbatterien

- *Unverzichtbar für nächtliche Aktivitäten und Notfälle, inklusive Ersatzbatterien.*

[ ] Wanderstöcke

- *Reduziert die Belastung auf Knie und Gelenke und bietet zusätzliche Stabilität auf unebenem Gelände.*

[ ] Kamera oder Smartphone

- *Zum Festhalten der schönen Momente und Landschaften.*

## Packliste für eine mehrtägige Wanderung

Müllbeutel

- Für deinen eigenen Abfall und um unterwegs gefundenen Müll einzusammeln.

Insektenschutzmittel

- Besonders wichtig in den wärmeren Monaten oder in waldreichen Gebieten.

Karten und GPS-Gerät

- Eine Wanderkarte und ein Kompass sind unerlässlich als Backup. Lerne, wie du sie benutzt.