

# Packliste Wandern Tagestour

zum abhaken, ergänzen & ausdrucken



## Kleidung

- Wanderschuhe
- Wandersocken
- Funktionsunterwäsche (Tipp: Merinowolle)
- Outdoorshirt (kurz & lang)
- Wander- oder Sporthose (je nach Wetter kurz oder lang)
- Fleecejacke
- Kappie/ Kopfbedeckung
- Regenjacke bzw. Hardshell
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Optionale Kleidung – Nach Jahreszeit /Wetter /Tour

- Lange Unterhose
- Daunenjacke bzw. Isolationsjacke
- Mütze
- Handschuhe
- Wechselshirt
- Sonnenbrille
- Regenhose (Alternativ: Regenkilt)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Rucksack & Taschen

- Wander- oder Tagesrucksack (10L bis 30 L)
- Drybag
- Alternativ: Rucksack Regenhülle
- Kleiner Müllbeutel
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Medikamente / Apotheke

- Sonnencreme
- Hirschtalcreme
- Toilettenpapier
- Mückenschutz
- Erste-Hilfe-Set
  - Schmerzmittel, Durchfallmedikamente, Desinfektion
  - Blasenpflaster
  - Zeckenzange / Zeckenkarte

## Dokumente

- Personalausweis
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Bargeld
- Krankenversicherungs-Karte
- DAV-Ausweis (falls vorhanden)
- Wanderführer
- Kartenmaterial für jeweilige Tour
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Elektronik & Sonstiges

- Smartphone (Notfallnummern eingespeichert)
- Stirnlampe
- Trinkflasche(n)
- Wasserfilter
- Sitzkissen
- Kompass
- Kamera
- Trekkingstöcke
- Notfall Biwaksack
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Corona Zusatz

- Mund-Nasen-Bedeckung
- Desinfektionsmittel für Hände

## Verpflegung

- Trinkwasser (ausreichend, je nach Tour)
- Proviant (Müsliriegel, Nüsse, Trockenobst, etc.)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_