

Packliste 3 Tage Trekking — Rucksack 50–75 L

Vagabundo

Vagabundo • Kompakt, leicht, bergtauglich — alles, was du für
3 Tage brauchst

Schlafsystem & Schutz

- Zelt (leicht, 1–2 Personen) oder Biwaksack
- Schlafsack (Temperaturbereich passend zur Saison)
- Isomatte (isolierend, leicht)
- Zelt Reparaturset / Nähzeug

Essentials & Verpflegung

- Rucksack 50–75 L mit Regenhülle
- Wasserbehälter 1–2 L + Filter/Tab
- Kocher + Brennstoff + Topf/Becher/Spork
- Verpflegung: 3 Tage + 1 Notration (Dehydriert, Riegel, Nüsse)
- Feuerstarter / Streichhölzer in wasserdichter Hülle

Kleidung

- 2× Funktions T Shirts, 1× langärmeliges Shirt
- 1× Trekkinghose (Zip Off optional) + 1× Ersatzhose/Shorts
- Fleece / leichte Daunenjacke
- Hardshell Jacke + Regenhose
- Trekkingstiefel, 2–3 Paar Socken, Blasenpflaster

Navigation & Sicherheit

- Karte + Kompass / GPS + Offline Karten App
- Stirnlampe + Ersatzbatterien
- Erste Hilfe Set inkl. Tape, Schmerzmittel, Blasenpflaster
- Signalpfeife, Rettungsdecke, Multitool
- Persönliche Medikamente + Notfallinfos

Kochen & Wasser

- Leichter Kocher + Brennstoff (reichend für 3 Tage)
- Topf, Becher, Spork, kleines Reinigungstuch
- Wasserfilter / Tabletten + Reservebehälter

Hygiene & Sonstiges

- Toilettenpapier, kleine Schaufel, Feuchttücher
- Handdesinfektion, Sonnencreme, Lippenbalsam
- Powerbank, Ladekabel, ggf. Solarpanel
- Müllbeutel, Reparaturset, Nähzeug

Optional / Situationsabhängig

- Trekkingstöcke
- Gamaschen (bei Schnee / Geröll)
- Leichte Sitzunterlage / Tarp
- Kamera / Fernglas

Pack Tipps

Pack smart: Schwere Dinge nah an der Wirbelsäule, mittig und tief im Rucksack. Packe nach dem Zwiebelprinzip: Schichten statt dicker Kleidung. Plane Verpflegung und Brennstoff mit Reserve, prüfe Wasserquellen auf der Route. Teste Ausrüstung vor der Tour und reduziere Gewicht, wo möglich.