

Essentials

- Rucksack 15-30 L
- Wasserflasche 0,5-1 L (oder Trinkblase)
- Snacks: Riegel, Nüsse, Obst
- Sonnenschutz: Sonnencreme, Sonnenbrille, Hut
- Handy + Powerbank
- Geld, Ausweis, Versicherungskarte

Kleidung

- Atmungsaktives T Shirt
- Leichte Wanderhose / Shorts
- Fleece oder leichte Isolationsschicht
- Regenjacke / Windjacke
- Wander /Trekking Socken (Reservepaar)
- Bequeme Wanderschuhe

Navigation & Sicherheit

- Karte / Offline Karten App
- Kompass (optional)
- Stirnlampe / Taschenlampe
- Multitool / Taschenmesser
- Pfeife
- Notfall Decke

Erste Hilfe & Hygiene

- Kleines Erste Hilfe Set (Pflaster, Desinfektion, Tape)
- Blasenpflaster
- Toilettenpapier / Feuchttücher
- Handdesinfektionsmittel

Optional / Situationsabhängig

- Trekkingstöcke

- Leichte Sitzunterlage / Tarp

- Kamera / Fernglas

- Extra Socken / Wechselshirt

- Mückenschutz

Pack Tipps

Pack smart: Schwere Dinge nah am Rücken, leicht zugänglich: Snacks, Wasser, Regenjacke.
Packe nach dem Zwiebelprinzip: Schichten statt dicker Kleidung. Prüfe Wetter und Strecke vor Abmarsch.