

Minimale Packliste für eine Nachtwanderung

Eine gut durchdachte Packliste für eine nächtliche Wanderung sollte sich auf Sicherheit, Sichtbarkeit und Temperaturregulierung konzentrieren. Da bei Dunkelheit die Orientierung schwieriger ist und die Temperaturen schneller sinken, sind diese Gegenstände essenziell:

Beleuchtung und Sicherheit

- **Stirnlampe:** Wichtig für freie Hände. Achten Sie auf eine ausreichende Akkuladung und nehmen Sie ggf. Ersatzbatterien mit.
- **Zusätzliche Lichtquelle:** Eine kleine Taschenlampe als Backup für den Notfall.
- **Reflektierende Kleidung:** Warnweste oder reflektierende Elemente an Kleidung und Rucksack, um bei Straßenquerungen oder in Gruppen besser sichtbar zu sein.
- **Geladenes Smartphone:** Vollständig geladener Akku und eine Powerbank, falls Sie Karten-Apps zur Navigation nutzen.

Ausrüstung und Orientierung

- **Physische Karte oder GPS-Gerät:** Verlassen Sie sich bei Dunkelheit nicht ausschließlich auf den digitalen Akku des Handys.
- **Erste-Hilfe-Set:** Ein kleines, kompaktes Set mit Pflastern und Desinfektionsspray ist ausreichend.
- **Pfeife:** Zur akustischen Signalisierung in Notsituationen.

Kleidung und Komfort

- **Zwiebelprinzip:** Da die Temperaturen nachts deutlich fallen, ist eine zusätzliche Isolationsschicht (z. B. Fleecejacke oder leichte Daunenjacke) im Rucksack unverzichtbar.
- **Regenschutz:** Eine leichte, wind- und wasserabweisende Schicht.

- **Kopfbedeckung:** Eine Mütze oder ein Stirnband schützt vor Auskühlung über den Kopf.

Verpflegung

- **Trinkwasser:** Auch wenn es nachts kühler ist, bleibt die Flüssigkeitszufuhr wichtig.
- **Leichte Snacks:** Energieriegel, Nüsse oder Obst für einen schnellen Energieschub.

Hinweis zur Planung: Informieren Sie vorab eine Person Ihres Vertrauens über Ihre geplante Route und die geschätzte Rückkehrzeit. Bleiben Sie bei einer Nachtwanderung möglichst auf bekannten Wegen, um das Unfallrisiko durch unebenes Gelände zu minimieren.