

Mehrtagestour-Packliste (2-7 Tage)

1. Schlafen & Campen

- Leichter Schlafsack (Temperaturbereich passend zur Jahreszeit)
- Isomatte (selbstaufblasend oder Schaumstoff)
- Ultraleicht-Zelt oder Tarp + Abspannleinen
- Kompressionssack für Schlafsack/Kleidung

2. Kochen & Essen

- Gaskocher + Kartusche
- Leichttopf / Titanbecher
- Spork / leichtes Besteck
- Feuerzeug + Backup-Streichhölzer
- Trekking-Nahrung (Trockengerichte, Couscous, Haferflocken)
- Kleines Schneidebrett (optional)

3. Wasser & Hygiene

- Wasserfilter (Sawyer, Katadyn, Lifestraw)
- Faltflasche / zusätzlicher Wasserbeutel
- Biologisch abbaubare Seife
- Mikrofaser-Handtuch
- Toilettenpapier + Zip-Beutel (Leave-No-Trace)

4. Kleidung (zusätzlich)

- 1x Wechselshirt
- 1x Wechselunterwäsche
- 1x zusätzliche Funktionssocken
- Leichte Daunen- oder Kunstfaserjacke
- Schlafshirt (optional)

5. Organisation & Technik

- Drybags (5-20L) für Kleidung & Elektronik
- Ersatzakku für Stirnlampe
- Kartenmaterial / Offline-Topokarten
- Mini-Nähset (Nadel + Faden + Tape)

- Ersatzschnur (Paracord)

6. Sicherheit & Notfall

- Rettungsdecke
- Pfeife
- Kleines Reparatur-Kit (Duct Tape, Zeltflicken)
- Schmerztabletten / persönliche Medikamente
- Notfallration (Riegel, Nüsse)