

# Packliste für Wandern & Trekking

## 1. Kleidung

- Wanderschuhe (eingelaufen)
- Funktionssocken (2-3 Paar)
- Trekkinghose
- Funktionsshirt (kurz/lang)
- Fleece- oder Softshelljacke
- Regenjacke
- Mütze / Buff / Handschuhe je nach Wetter

## 2. Ausrüstung

- Rucksack (20-40L)
- Regenhülle für Rucksack
- Trekkingstöcke (optional)
- Stirnlampe + Ersatzbatterien
- Sitzkissen

## 3. Verpflegung & Wasser

- Wasserflasche oder Trinksystem (1-2L)
- Snacks (Nüsse, Riegel, Trockenfrüchte)
- Brotzeit / Lunch

## 4. Navigation & Sicherheit

- Offline-Karte / GPS-App
- Powerbank + Ladekabel
- Erste-Hilfe-Set
- Pflaster / Blasenpflaster
- Taschenmesser / Multitool

## 5. Hygiene & Kleinkram

- Taschentücher
- Desinfektionsgel
- Sonnencreme
- Lippenbalsam

- Müllbeutel

## **6. Optional für längere Touren**

- Biwaksack oder leichtes Tarp
- Gaskocher + Kartusche
- Leichttopf + Besteck
- Wasserfilter oder Tabletten
- Wechselkleidung