

Wandern Packliste

<https://www.download-kostenlos.org>

Kategorie	Gegenstand	Bemerkungen	erledigt
Ausrüstung	Wanderrucksack	Bequem, gut sitzend, ca. 20-30 Liter	
	Wanderstöcke	Optional, je nach Gelände und Vorlieben	
Bekleidung	Wanderschuhe	Gut eingelaufen, wasserfest	
	Wanderhose	Bequem, atmungsaktiv, schnell trocknend	
	Funktionsshirt	Atmungsaktiv, feuchtigkeitsregulierend	
	Fleecejacke oder Pullover	Wärmeschicht	
	Regenjacke	Wasserdicht, atmungsaktiv	
	Wanderhut oder Kappe	Sonnenschutz	
	Wechselkleidung	Socken, Unterwäsche, je nach Dauer der Wanderung	
Verpflegung	Wasserflasche oder Trinksystem	Mindestens 1-2 Liter, je nach Länge der Wanderung	
	Snacks	Energiereich, leicht zu transportieren (Nüsse, Trockenfrüchte, Riegel)	
	Lunchpaket	Je nach Länge der Wanderung	
Navigation	Wanderkarte	Detaillierte Karte des Wandergebiets	
	Kompass oder GPS-Gerät	Optional, aber hilfreich	
Sicherheit	Erste-Hilfe-Set	Pflaster, Desinfektionsmittel, Schmerzmittel, Blasenpflaster	
	Taschenlampe / Stirnlampe	Mit Ersatzbatterien	
	Notfallpfeife	Für Signalgebung	
	Rettungsdecke	Für Notfälle	
	Multifunktionswerkzeug	Taschenmesser, Schere usw.	
Sonstiges	Sonnencreme	Hoher Lichtschutzfaktor	
	Sonnenbrille	UV-Schutz	
	Lippenbalsam	Mit UV-Schutz	
	Müllbeutel	Für Abfälle	
	Handy	Voll geladen + Powerbank	
	Geld und Ausweispapiere	Im Notfall und für Einkäufe unterwegs	
Optional	Sitzunterlage	Für Pausen	
	Kamera	Für Fotos	
	Fernglas	Zum Beobachten der Natur	
Notizen			