

## PACKLISTE TREKKING

Wer eine Trekkingtour plant, sollte sich auf alle Eventualitäten vorbereiten. Doch allein die Grundausrüstung aus Zelt, Übernachtungssachen und Verpflegung kann bereits ordentlich ins Gewicht. Die restliche Ausrüstung sollte daher möglichst minimalistisch, aber sicherheitsorientiert gepackt werden. Es gilt: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

### Grundausrüstung

- Zelt
- Isomatte
- Schlafsack
- Isomatte
- Rucksack inkl. Regenhülle
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Kleidung

- Funktionsunterwäsche
  - Wandersocken
  - Funktionsshirt
  - Wanderhose
  - Longsleeve
  - Fleece-Pullover
  - Regenhose
  - Regenjacke
  - Buff
  - Sonnenbrille
  - Wanderschuhe
  - Warme Schlafkleidung
- Optional:
- Handschuhe
  - Mütze

### Gesundheit & Hygiene

#### Gesundheit:

- Erste-Hilfe-Set
- (Blasen-)Pflaster
- Schmerzmittel  
(z. B. Ibuprofen)
- Persönliche Medikamente
- Wunddesinfektion
- Wundsalbe

#### Hygiene:

- Sonnenschutz
- Mückenschutz
- Seife
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Reisehandtuch
- Menstruationsprodukte
- \_\_\_\_\_

#### Hygiene *Optional:*

- Brille
- Tüten für Schmutzwäsche
- Toilettenpapier
- Deo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Verpflegung

- Gaskocher inkl. Brennstoff
- Feuerzeug
- Topf
- Besteck
- Tasse
- Taschenmesser
- Trekkingnahrung
- Ggf. Tee / Instantkaffee
- Flasche für Wasser
- Wasserfilter
- Kleiner Schwamm

### Dokumente & Finanzen

- Personalausweis/Reisepass
  - Versicherungsnachweis
  - Bargeld
  - Giro- / Kreditkarte
  - Kartenmaterial
- Optional:
- Nachweis  
DAV-Mitgliedschaft
  - Dokumente Anreise  
(Führerschein, BahnCard,  
Flugtickets etc.)

### Sonstiges

- Smartphone
  - Stirnlampe inkl. Batterien
  - Packsäcke
  - Multitool
  - Panzertape
  - Reepschnur, ggf. Kabelbinder
  - Kleiner Müllbeutel
- Optional:
- (Solar-)Powerbank
  - Digitalkamera
  - Wanderstöcke

