

## PACKLISTE WANDERN

Beim Wandern kommt es auf die richtige Kleidung und ausreichend Verpflegung an. Bring ausreichend Wasser mit oder bereite dich darauf vor Wasser vor Ort aufzufüllen oder ggf. zu filtern. Wer eine Tageswanderung plant, kommt mit einem kleinen Tagesrucksack aus. Wer jedoch abgelegenen übernachten möchte, muss Zelt, Schlafsack und Isomatte mitbringen.

### Kleidung

- Zelt (inkl. Abspannseile, Heringe etc.)
- T-Shirt
- Trekkinghose
- Fleece-Pullover
- Regenjacke
- Regenhose
- Kopfbedeckung
- Buff / Funktionstuch
- Sonnenbrille
- Wandersocken
- Wanderschuhe
- Rucksack inkl. Regenhülle

#### Mehrtageswanderungen:

- Unterwäsche
- Wechselkleidung
- Schlafanzug

#### Optional:

- Handschuhe
- Funktionsunterwäsche
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Dokumente & Finanzen

- Personalausweis/ Reisepass
- Versicherungsnachweis
- Bargeld
- Giro- / Kreditkarte
- Kartenmaterial

#### Optional:

- Impfausweis
- Buchungsbestätigungen
- Geldgürtel
- Führerschein/ Papiere
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Gesundheit & Hygiene

#### Gesundheit:

- Brennstoff  
(passend zum Kocher)
- Erste-Hilfe-Set
- Schmerzmittel  
(z. B. Ibuprofen)
- Persönliche Medikamente
- Wunddesinfektion
- (Blasen-)Pflaster
- Wundsalbe
- Pinzette
- Nagelschere
- Rettungsdecke

#### Gesundheit Optional:

- Medikamente Magen / Darm
- Wundkompressen
- Fieberthermometer

#### Hygiene:

- Sonnenschutz
- Mücken- & Insektenschutz
- Duschgel & Shampoo
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Creme & Kosmetikartikel
- Deo
- Kamm/ Haarbürste
- Handdesinfektion
- Reisehandtuch

#### Hygiene Optional:

- Lippenpflege mit LSF
- Haargummis, Klammern etc.
- Brille/ Kontaktlinsen
- Tüten für Schmutzwäsche
- Menstruationsprodukte

### Verpflegung

- Ausreichend Wasser/ Tee
- Brotzeit für den Tag
- Energieriegel
- Snacks

#### Mehrtageswanderung:

- Haferflocken/ Müsli
- Obst
- Vollkornbrot
- Aufstriche
- Nüsse
- Traubenzucker

#### Optional:

- Wasserfilter
- Gaskartusche & Kocher
- Nudeln & Soße

# BeyondCamping

## Technik & Elektronik

- Digitalkamera
- Handy
- Ladegeräte (für Digitalkamera, Handy, Stirnlampe etc.)

### Optional:

- (Solar-)Powerbank
- Reise-Steckdosenadapter
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Sonstiges

### Optional:

- Taschenmesser
- Trekkingstöcke
- Hüttenschlafsack
- Zelt inkl. Zubehör
- Schlafsack & Isomatte
- Oropax & Schlafbrille
- Stirnlampe
- Schnur
- Sicherheitsnadel
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Eigene Notizen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_