



PACKLISTE FÜR EINE TREKKINGTOUR

Stundenlang durch die Natur wandern, das Leben im Freien genießen und wenn es Nacht wird das Zelt an einem wunderbaren Ort aufschlagen - eine Trekkingtour bietet viel Gelegenheit die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und sich zu entspannen.

Bekleidung

- Wander-, Trekking- oder Bergstiefel (je nach Terrain)
- Trekkingsocken
- Funktionsunterwäsche (kurz & lang)
- Trekkinghose/ Zipp-Off-Hose
- Funktionsshirts
- Jacke/Pullover aus Fleece oder Merinowolle
- Robuste Hardshell-/ Regenjacke Regenhose
- Wechselbekleidung (je nach Tourlänge)
- Handschuhe/ Mütze/ Buff
- Cap
- Sonnenbrille

Verpflegung & Kochen

- Trekkingnahrung/ Lebensmittel
- Energieriegel
- Kocher
- Brennstoff
- Feuerzeug/ Anzünder
- Topf & Kochutensilien
- Teller/ Schüssel/ Tasse Besteck
- Messer
- Multitool
- Trinkflasche/ auch Trinksystem
- Wasserfilter oder Entkeimer
- Spülmittel / -schwamm Geschirrtuch
- Wassersack
- Mülltüte

Orientierung

- Wanderkarte und wasserdichte Hülle
- Kompass/ GPS
- Evtl. Notsender

Trekkingausrüstung

- Rucksack (48-75 Liter)
- Rucksackregenhülle
- Trekkingstöcke/ ggfs. Schneeteller
- Zelt & Zeltunterlage
- Isomatte
- Schlafsack
- Evtl. Kissen
- Stirnlampe
- Wasserdichte Packbeutel

Hygiene & Gesundheit

- Erste-Hilfe-Set und Rettungsdecke
- Biwaksack
- Persönliche Medikamente
- Blasenpflaster/ Tape
- Mikrofaserhandtuch
- Kulturbbeutel & persönliche Hygieneartikel
- Sonnenschutzmittel
- Insektenschutzmittel
- Toilettenpapier
- Kleine Schaufel

Sonstiges

- Personalausweis
- Krankenversichertenkarte/
- Auslandsrankenversicherung Bargeld/ Kreditkarte
- Wasserdichter Dokumentenbeutel
- Mobiltelefon (inkl. Ladegerät)
- Powerbank
- Evtl. Solarpanel
- Kamera (inkl. Ersatzakku)

NOTIZEN