

Packliste für Mehrtagestouren im Sommer

- passgenauer Rucksack (ca. 30-40 Liter Fassungsvermögen)
- Regenhülle
- knöchelhohe, imprägnierte Bergschuhe mit gutem Profil
- 2 Paar Wandersocken
- Wanderhose kurz und lang (event. abzipbar)
- Funktionsunterwäsche 2-3 fach
- Fleecejacke oder Softshell
- Regenschutz
- Mütze, Handschuhe
- Trink- oder Thermosflasche mind. 1 Liter
- Sonnenschutz (Brille, Cappy, Creme mit hohem LF)
- Teleskopwanderstöcke
- Sitzkissen
- Verpflegung für unterwegs (Riegel, Schokolade, Trockenobst, Brausetabletten
- z.B. Magnesium und Calcium)
- Personalausweis, evtl. AV- oder Naturfreunde-Ausweis
- Handy + Ladekabel bzw. Powerbank
- Persönliche Medikamente u. 1. Hilfe
- Bargeld/Kreditkarte
- Waschzeug, kleines Handtuch, Handwaschmittel (z.B. Rei)
- Ersatzwäsche und Hüttenschuhe
- Taschenlampe
- Hüttenschlafsack, wenn Hütten aufgesucht werden

Bei allen Unternehmung hat sich Merinowäsche gut bewährt, da sie über mehrere Tage ohne Geruchsbelästigung getragen werden kann.

Idealerweise sollte das Wandergepäck nicht mehr als 10% bis 15% des Körpereigengewichtes betragen.

TIPP: Die schweren Sachen kommen möglichst weit nach unten und in Rückennähe!