

## Packliste Eintages-Wandertour Alpen

---

### Kleidung

Am Körper:

- Wanderschuhe mit harter Sohle / stabile Trekkingschuhe mit hohem Schaft
- Lange Wanderhose
- Unterleibchen/Unterhose aus Merinowolle (oder Kunstfaser)
- Wanderhemd kurz-/langarm
- Wandersocken
- Sonnenschutz Kopf (Hut, Buff, Käppi)

Im Rucksack:

- Reserveunterleibchen
- Ersatzsocken
- Regen-/Windjacke
- Mütze, Handschuhe
- Fleece- / Windstopperjacke

### Kleine nützliche Dinge

- Stöcke
- Sonnenbrille
- Regenschirm
- Taschenmesser
- Stoffsack oder Alubox für Lunch
- Wasserdichter Packsack 5 Liter für Ersatzwäsche und Handschuhe/Mütze
- Regenhülle für Rucksack
- Kompass
- Höhenmesser

### Verpflegung

- Div. Riegel für zwischendurch
- Trekkingnahrung nach persönlichen Vorlieben (zucker-/salzhaltig)
- Getränk mind. 1 Liter: In kühler Jahreszeit warm im Thermos, sonst auch kalt in Alu-/PET-Flasche (ist leicht)

### Apotheke

- Persönliche Medikamente, dazu noch Schmerzmittel
- Desinfektionsmittel
- Pflaster (u.a. für Blasen)
- Mückenspray (auch gegen Zecken)
- Zeckenkarte/Pinzette
- Sonnencreme, mindestens Faktor 30
- Nach Bedarf: Frauenhygieneartikel
- Nach Bedarf: Ersatzlinsen

### Unterlagen

- o Bargeld / EC-Karte
- o Halbtax / GA
- o Krankenversicherungskarte
- o Führerschein
- o ID
- o Handy
- o Topografische Karte