

## Packliste Eintages-Wandertour Voralpen

---

### Kleidung

Am Körper:

- o Trekkingschuhe/Trailrunning-Schuhe
- o Kurze/lange/Kombihose (mit Reissverschluss zur Abtrennung des Unterbeins)
- o Unterleibchen/Unterhose aus Merinowolle oder Kunstfaser
- o Wanderhemd kurz-/langarm
- o Wandersocken
- o Sonnenschutz Kopf (Hut, Buff, Käppi)

Im Rucksack:

- o Reserveunterleibchen
- o Ersatzsocken
- o Regen-/Windjacke
- o Im Frühling/Herbst/Winter:
  - o Mütze, Handschuhe
  - o Fleecejacke

### Kleine nützliche Dinge

- o Stöcke
- o Sonnenbrille
- o Regenschirm
- o Taschenmesser
- o Stoffsack oder Alubox für Lunch
- o Wasserdichter Packsack 5 Liter für Ersatzwäsche
- o Regenhülle für Rucksack
- o Kompass
- o Höhenmesser

### Verpflegung

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

### Apotheke

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

### Unterlagen

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