

# TAGESWANDERUNG -PACKLISTE



## KLEIDUNG FRAU

- Funktionsshirt kurzarm (Base-Layer)
- Funktionsshirt langarm (Mid-Layer)
- Fleece Oberteil
- Regenjacke (Outer-Layer)
- Regenhose
- Wanderhose kurz und/oder
- Wanderhose lang
- Wandersocken kurz
- Wandersocken lang
- Hals-/Funktionstuch
- Cappie o. Haarband
- Badeanzug/Bikini
- Sport BH
- Funktionsunterwäsche langärmelig
- Warme Kopfbedeckung

---

---

## KLEIDUNG MANN

- Funktionsshirt kurzarm (Base-Layer)
- Funktionsshirt langarm (Mid-Layer)
- Fleece Oberteil
- Regenjacke (Outer-Layer)
- Regenhose
- Wanderhose kurz und/oder
- Wanderhose lang
- Wandersocken kurz
- Wandersocken lang
- Hals-/Funktionstuch
- Cappie o. Haarband
- Badehose
- Funktionsunterwäsche langärmelig
- Warme Kopfbedeckung

---

---

---

## DOKUMENTE

- DAV oder Alpenvereinausweis
- Notfallnummern
- Personalausweis
- Bargeld!**
- EC-Karte/Kreditkarte
- Geldbeutel

---

## PROVIANT

- Obst
- Energieriegel/Snacks
- Wasser
- Brotzeitdose
- Käse
- Reiswaffeln
- hartgekochte Eier
- evtl Salz/Pfeffer



# TAGESWANDERUNG -PACKLISTE



## WANDERAUSRÜSTUNG

- Wanderrucksack
- Regencape
- Stirnlampe
- Wanderstöcke
- GPS Uhr Garmin Forerunner 255
- Trinkblase
- Thermo-Sitzkissen
- Taschenmesser
- Feuerzeug
- Müllbeutel
- Klopapier
- \_\_\_\_\_

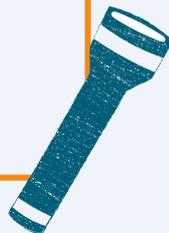
## TECHNIK

- Kamera
- Kamera-Ersatzakku
- SD-Karte
- Putztuch für Objektiv
- Kamerhalterung für den Wanderrucksack
- Smartphone
- Powerbank
- Ladekabel
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## APOTHEKE

- Erste-Hilfe-Set
- Jod (zum Desinfizieren)
- Wasserfeste Pflaster
- Blasenpflaster
- Pferdesalbe
- Wundsalbe
- Sonnencreme
- Lippenschutz
- Schmerztabletten
- Elektrolyte



## SCHUHE

- Wanderschuhe
- Winterwanderschuhe
- Grödel
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_