

## Packliste **Wandern**: Die ultimative Wanderausrüstung-Checkliste

Auf geht's in die Berge! Egal ob du eine **eintägige Wanderung**, eine **Mehrtagestour** mit Hüttenübernachtung oder einen ausgedehnten **Wanderurlaub** planst, wir haben die richtige Packliste mit allem **Wanderzubehör** zum Outdoor-Wandern für dich. Hake alle Utensilien auf der Checkliste ab, die du brauchst - von Wanderschuhen über Wanderrucksack bis hin zur Ausrüstung für **Klettersteige**, wir haben an alles gedacht.

Damit du deine Tour ohne Rückenschmerzen genießen kannst, sollte dein Rucksack auch bei mehrtägigen Wanderungen nicht mehr als **9 Kilo** wiegen. Wir wünschen viel Spaß wenn **der Berg ruft**, immer dran denken: Der Weg ist das Ziel! 😊

### Checkliste Grundausrüstung

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Wanderschuhe / Trekkingschuhe | <input type="checkbox"/> Trinken (Tipp: <b>Trinkschlauch</b> )   |
| <input type="checkbox"/> Wandersocken                  | <input type="checkbox"/> Essen inkl. Süßem   |
| <input type="checkbox"/> Wanderrucksack (wasserdicht)  | <input type="checkbox"/> Wanderkarte / Wegbeschreibung   |
| <input type="checkbox"/> Wanderstöcke                  | <input type="checkbox"/> Bargeld für Hütten / Notfall  |
| <input type="checkbox"/> Wanderhose (abnehmbare Beine) | <input type="checkbox"/> Handy (+ Ladekabel) mit Notfallnummern: 140 für Bergrettung, 112 für Euro-Notruf, 144 für Rettung |
| <input type="checkbox"/> Sport Shirt                   | <input type="checkbox"/> Mitgliedskarte Alpenverein / ähnl.  |
| <input type="checkbox"/> Sport BH                      | <input type="checkbox"/> Personalausweis, Impfpass, Krankenversichertenkarte   |
| <input type="checkbox"/> Sonnenhut / Sonnenkappe       | <input type="checkbox"/> <b>Blasenpflaster</b>   |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille                  | <input type="checkbox"/> Taschentücher   |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme                   | <input type="checkbox"/> Stirnlampe  |
| <input type="checkbox"/> Pullover / Regenjacke         |  |

## Alles für dein Abenteuer!

---

Taschenmesser

Biwaksack

Schmerztabletten (Kopf, Magen, Darm)

Erste-Hilfe-Set

ggf. persönliche Medikamente (Diabetiker, Allergiker, ...)

## Ergänzung für Mehrtagestouren

Multifunktionsunterwäsche

Regenhose

Regenschutz für den Rucksack

Mütze / andere Kopfbedeckung

Handschuhe

Après Sun Creme

Zeckenzange

Microfaser Handtuch

Taschenlampe

Deo

Bürste / Kamm

Shampoo + Duschgel

Mückenschutz (als Armband)

Hüttenschlafsack

Schlafbrille

Oropax

Pyjama

Zahnbürste + Zahnpasta

Hausschuhe / Flip Flops

## Mehrtagestouren mit Camping

Schlafsack

Isomatte

Zelt

Toilettenpapier

Gaskocher

Feuerzeug

# Packlisten.com

## Alles für dein Abenteuer!

---

Lebensmittel Bsp. Dosenwurst, Brot, Tee, Landjäger, Tütensupper, ...

Outdoor Kleidung für die Nacht

### Ergänzung für Kletter-Partien

Klettersteig-Handschuhe

Kurzseil ca. 30 m

Klettersteigset (mit Bandfalldämpfer)

Sicherungsgerät

Helm

2-3 Bandschlingen / Reepschnüre

Hüftgurt

2 HMS Schraubkarabiner

Standschlinge + Schraubkarabiner

Kletterschuhe (je nach Route)

Höhenmesser

### Ergänzung sonstiges Wandierzubehör

Fotokamera + Ladekabel und Speicherkarte

Haargummi

Fernglas

Reisetagebuch

Selfie-Stick

Adressliste für Postkarten

Fitness Armband / Fitness Tracker

Bankomatkarte / Kreditkarte

Powerbank

Musikklaupsprecher (+ Kopfhörer)

Kompass / GPS-Gerät

Gipfelschnaps (im Flachmann)

Bikini / Badehose / Badeanzug

Aufblasbares Kissen

Creme (für Gesicht / Körper / ...)

Tampons / Binden

## Alles für dein Abenteuer!

---

- Desinfektionsmittel
  
- Rasierer (+ Rasierschaum / Rasiergel)
  
- Verhütungsmittel