



Packliste Wandern für eine Tagestour*

Ausrüstung:

- 20-30 l Rucksack
 - Regenhülle für Rucksack falls nicht integriert
 - Trillerpfeife für alpines Notsignal (meist in der Rucksackschnalle integriert)
- Erste Hilfe Set / Blasenpflaster/ Rettungsdecke
- Trinkflasche oder Trinksystem mindestens 2 Liter (je nach Tourlänge)
- Mütze
 - gegen Kälte
 - Sonnenschutz
- Handschuhe
- Bergsteigerhelm (bei Klettereinlagen)

Bekleidung:

- Am Körper trägst Du Kleidung nach Bedarf, Zwiebelprinzip nicht vergessen
- Hardshelljacke
- Fleecejacke oder Pulli (Windstopper)
- 1 x Funktionsshirts kurz/lang als Reserve

Sonstiges:

- DAV Ausweis & Personalausweis
- Versicherungskarte
- EC Karte und ausreichend Bargeld (nicht alle Hütten/Wanderheime akzeptieren Kartenzahlung)
- GPS Gerät mit vollen Batterien und aktueller Karte/ oder Wanderkarte
- Höhenmesser
- Sonnenbrille (Höchste UV-Schutzstufe (UV Kategorie 4) für Einsätze im Hochgebirge)
- Ein Buch zum Lesen
- 1 x Müllbeutel (Kein Müll bleibt in der Natur liegen!!!)
- Teleskop-Wanderstöcke (je nach Gelände)
- LED Stirnlampe (die Dunkelheit kommt manchmal schneller als man denkt)
- Handy
 - Kamera/Speicherkarte
 - Powerbank
- Proviant und etwas Süßes (Müsliriegel oder Nüsse eignen sich hervorragend)
- kleines Taschenmesser

*diese Packliste kann natürlich noch individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Bitte nicht vergessen, das Rucksackgewicht sollte höchstens 20% des Körpergewichtes betragen.

Du suchst noch interessante Hüttentouren, vermisst etwas auf der Packliste? Besuche uns auf: www.SeppamBerg.de