



## Packliste für den GR34\*\*

### Ausrüstung:

- 30-40 l Rucksack
  - Regenhülle für Rucksack falls nicht integriert
  - Trillerpfeife für Notsignal (meist in der Rucksackschnalle integriert)
- leichte Wanderschuhe
- Erste Hilfe Set / Blasenpflaster/ Rettungsdecke
- Trinkflasche oder Trinksystem mind. 2-3 Liter ( dabei ist ca. 1 Liter Reserve)
- Mütze für Sonnenschutz

### Bekleidung:

- Hardshelljacke
- Fleecejacke oder Pulli (Windstopper)
- 2 x Funktionsshirts\*
- 2 x Wandersocken\*
- 2 x Unterhosen\*
- jeweils 1 x Wanderhose kurz und lang\*
- Badehose

### Hygiene:

- Zahnbürste
- kleine Tube Zahnpasta
- kleines Duschgel
- kleines Handtuch
- kleines ökologisches Waschmittel (zur Reinigung der Kleidung)
- Sonnencreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Deodorant
- Ohropax
- Schlafsack
- Schlafanzug

### Sonstiges:

- Personalausweis
- Versicherungskarte
- Reservierung und Kontaktdaten der Unterkünfte
- EC Karte und ausreichend Bargeld
- GPS Gerät mit vollen Batterien und aktueller Karte/ oder Wanderkarte (ausreichend Ersatzbatterien)
- Sonnenbrille
- Ein Buch zum lesen/ Kartenspiel
- etwas mehr zum naschen
- LED Stirnlampe
- Handy
  - Kamera/Speicherkarte
  - Ladegerät für Handy / GPS Gerät
- Proviant
- kleines Taschenmesser (nicht als Handgepäck zugelassen)

\*jeweils ein Teil wird am Körper getragen

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

Du suchst noch interessante Wandertouren, vermisst etwas auf der Packliste? Besuche uns auf: [www.SeppamBerg.de](http://www.SeppamBerg.de)