

Packliste für eine Woche Weitwanderung

KLEIDUNG

- WASSERDICHTER WANDERSCHUHE
- 4 PAAR WANDERSOCKEN
- MIND. 1 FLEECE-MIDLAYER
- JE 2 SHIRTS LANG UND KURZ
- BUFF
- UNTERWÄSCHE
- 2 LEGGINGS
- HANDSCHUHE
- SCHLAPPEN
- WARME KUSCHELSOCKEN
- 2 LANGARM FUNKTIONSSHIRTS
- WANDERHOSE
- KURZE HOSE
- MÜTZE
- REGENJACKE / HARDSHELLJACKE

ERSTE-HILFE SET

- SCHMERZMITTEL
- BLASENPFLASTER
- WUNDSALBE
- RETTUNGSDECKE
- KOHLETABLETTEN
- ANTIALLERGIKUM
- DESINFEKTIONSSPRAY
- MÜCKENSPRAY
- BREITBANDANTIBIOTIKUM (BITTE VORHER MIT EINEM ARZT BESPRECHEN)

AUSRÜSTUNG

- RUCKSACK 55L UND REGENSCHUTZ
- WANDERSTÖCKE
- SCHLAFSACK
- ISOMATTE
- AUFBLASBARE POLSTER
- WANDERKARTE DER REGION
- DRYBAG
- REGENSCHIRM
- TRINKSYSTEM MIT WASSERFILTER
- TRINKFLASCHE MIT MIND. 2,5 L
- TOILETTPAPIER, TASCHENTÜCHER
- WASCHLAPPEN, HANDTUCH
- SCHNUR, MESSER, GAFFA-TAPE
- FEUERZEUG
- GPS-UHR
- POWERBANK
- STIRNLAMPE
- SONNENBRILLE
- KOPFHÖRER MIT KABEL
- PFEFFERSPRAY
- ZELT
- CAMPINGKOCHER
- TOPF, GESCHIRR
- GASKOCHER
- MÜLLSÄCKE
- KACKSCHAUFEL
- PERSÖNLICHE HYGINEARTIKEL
- VERPFLEGUNG (GEFRIERGETROKNETE MAHLZEITEN, HAFERFLOCKEN, NÜSSE, RIEGEL, SALZ, PFEFFER, TOMATENMARK ETC.)