



# PACKLISTE WANDERUNG

## AUSRÜTUNG

---

- ☐ Wander-/ Trekkingrucksack (!)
  - Mädchen: mind. 50l Volumen
  - Jungs: mind. 60l Volumen
  - 1/3 Platz muss übrig bleiben (!)
  - Flight Cover
- ☐ Wander-/Trekkingstiefel (!)
- ☐ Schlafsack
  - Komforttemperatur ~5°C
- ☐ Isomatte
- ☐ Zelt (1-3 Personen)

## GELD

---

- ☐ Taschengeld

## BEKLEIDUNG

---

- ☐ wind-/ wasserdichte Jacke
  - Hardshelljacke (!)
  - **oder:** Regenponcho
- ☐ Regenhose
- ☐ 4x Shirts
- ☐ 3x Trekkinghose
  - **oder:** synthetische lange Sporthosen
- ☐ Fleecejacke, Pullover
- ☐ Mütze, Kopfbedeckung
- ☐ Socken
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Badesachen (Badehose, Burkini)

## KULTURBEUTEL

---

- ☐ Zahnbürste + Zahnpasta
- ☐ Haarbürste/ Kamm
- ☐ Mikrofaserhandtuch
  - **oder:** kleines Handtuch
- ☐ evt. Deo, Creme, Duschgel, etc.

## DOKUMENTE

---

- ☐ Einverständniserklärung
- ☐ Gesundheitsfragebogen
- ☐ Reisevollmacht bei Minderjährige
- ☐ Ausweisdokument
- ☐ Impfpass

## SONSTIGES

---

- ☐ Besteck
- ☐ Plastikgeschirr (**kein Porzellan!**)
- ☐ Dry Bag/ wasserdichter Sack
- ☐ Trinkflasche (!)
  - mind. 1,5l
  - **oder:** Trinkbeutel
- ☐ persönliche Medikamente
- ☐ ordentliche Gebetskleidung (!)
- ☐ Schlappen
- ☐ Lampe
  - Stirnlampe (!)
  - Taschenlampe
  - Faltbare Campinglaterne

## Optional

---

- ☐ Auslandsreise-Krankenversicherung
- ☐ Reise-Rücktrittsversicherung
- ☐ Moskitonetz für Kopf
- ☐ Mückenspray
- ☐ Powerbank
- ☐ Wanderstöcke
- ☐ Fernglas
- ☐ Kamera

## Allgemein (!)

---

Wir wandern durch unwegsames Gelände. Daher gilt, dass nur ein Wanderrucksack mit auf die Reise genommen werden darf. Koffer, Trolleys oder Reisetaschen sind absolut verboten! Das gleiche gilt für Wanderschuhe. Mit Sportschuhen, Halbschuhen oder Sandalen kann man nicht wandern gehen und sind daher zuhause zu lassen.

Zu beachten ist außerdem, dass man möglichst Sachen von geringem Gewicht einpackt. Der Schlafsack sollte nicht mehr als 1kg wiegen und die Isomatte unter 1kg. Zum Vergleich: eine handelsübliche Isomatte wiegt in etwa 200-300 Gramm!

Der Schlafsack muss in den Rucksack passen. Dieser darf nicht an den Rucksack außen angebunden werden. Die Isomatte kann man außen anbinden. Insgesamt muss nach dem Packen des Rucksacks noch 1/3 an Platz frei sein für Verpflegung, Ausrüstung u. Ä.

## Kaufhilfe

---

### Trekkingrucksäcke:

<https://www.globetrotter.de/shop/frilufts-skars-65-272091-red-ochre/>

[https://www.decathlon.de/rucksack-forclaz-easyfit-id\\_8300845.html](https://www.decathlon.de/rucksack-forclaz-easyfit-id_8300845.html)

Ordentliche Marken: Deuter, Tatonka, Fjällräven, Gregory, Bach, Osprey, Lowe Alpine, Bergans

### Flight Cover:

<https://www.globetrotter.de/shop/frilufts-cargo-bag-plus-271677-magnet/>

[https://www.mctrek.de/rucksaecke/zubehoer-ersatzteile/rucksackzubehoer/tatonka-schutzsack-einfach\\_302641](https://www.mctrek.de/rucksaecke/zubehoer-ersatzteile/rucksackzubehoer/tatonka-schutzsack-einfach_302641)

### Damenwanderschuhe:

[https://www.decathlon.de/wanderschuhe-trek-100-damen-id\\_8384356.html](https://www.decathlon.de/wanderschuhe-trek-100-damen-id_8384356.html)

[https://www.decathlon.de/trekkingschuhe-trek-500-damen-id\\_8343274.html](https://www.decathlon.de/trekkingschuhe-trek-500-damen-id_8343274.html)

<https://www.campz.de/dachstein-rax-mc-dds-shoes-women-sanddark-turquoise-615691.html>

### Herrenwanderschuhe:

[https://www.decathlon.de/trekkingschuhe-trek-100-herren-id\\_8319097.html](https://www.decathlon.de/trekkingschuhe-trek-100-herren-id_8319097.html)

[https://www.decathlon.de/trekkingschuhe-trek-500-herren-id\\_8384362.html](https://www.decathlon.de/trekkingschuhe-trek-500-herren-id_8384362.html)

[https://www.mctrek.de/schuhe-herren/stiefel/wasserdichte-stiefel/sherpa-atara-sympatex-mid-stiefel-herren\\_4050947](https://www.mctrek.de/schuhe-herren/stiefel/wasserdichte-stiefel/sherpa-atara-sympatex-mid-stiefel-herren_4050947)

Ordentliche Marken: Lowa, Meindl, Hanwag, Scarpa

### Dry Bag/ wasserdichter Sack:

[https://www.amazon.de/TOMSHOO-Resistant-Aufbewahrungstasche-Kanufahren-Snowboarding/dp/B07CBPL2D2/ref=cts\\_sp\\_2\\_vtp](https://www.amazon.de/TOMSHOO-Resistant-Aufbewahrungstasche-Kanufahren-Snowboarding/dp/B07CBPL2D2/ref=cts_sp_2_vtp)

<https://www.globetrotter.de/shop/ortlieb-ultraleicht-packsack-ps-10-133615-orange/?sku=133615015>