

# PACKLISTE

## für Wanderungen

### BASICS

- Wanderschuhe / Trekkingschuhe
- Wandersocken
- kurze/lange Wanderhose (Zipp-off)
- Funktionsshirt
- Fleecejacke
- Multifunktionale Jacke (z.B. Softshell)
- Regenjacke
- Sonnenbrille
- Kopfbedeckung
- Wanderrucksack (+ Regenhülle)

### VERPFLEGUNG

- Trinkflasche (mind. 1 Liter)
- Zwischenverpflegung z.B. Nüsse, Riegel, Früchte, wie Äpfel und Gemüse-Snacks, Sandwichs oder etwas zum «Bräteln», wie Wurst, Schlangebrot etc.

### SONSTIGES

- Ausweise
- aufgeladenes Handy
- Fernglas
- Taschenmesser
- Bargeld
- Streichhölzer
- einige Zeitungsblätter
- Feuchttücher

### ERSTE HILFE SET

- Sonnencreme
- Taschentücher
- Blasenpflaster
- Zeckenzange
- Pflaster
- Desinfektionsmittel

Diese Packliste ist nicht abschliessend und listet lediglich die wichtigsten Dinge auf. Je nach Wetterprognosen kann gewisse Ausrüstung Zuhause gelassen werden. Bei längeren Touren werden allenfalls zusätzliche Ausrüstungsgegenstände benötigt. Jede Person soll ihren eigenen Bedürfnissen entsprechend den Rucksack packen.