

Packliste

für längere Wandertouren im Sommer und Winter

Grundausrüstung	Notizen / Mengen	✓	✗
Zelt (Plane, Heringe, Stangen, Flick-/Ersatzzeug			
Rucksack (ca. 60L) mit Regencover, guter Rückenlage und Verstellmöglichkeiten, gut sitzender Beckengurt			
Wanderschuhe imprägniert (+ Ersatz-Schnürsenkel), hohe Form, gutes und stabiles Profil, ggf. Einlegesohlen, Schuhe einlaufen! (Sandalen)			
(Iso-) Schlafmatte mit Schutzbezug			
Platzsparender Kleidersack			
Schlafsack + ggf. Inlay und Schutzbezug im Winter: Schneeschuhe, Schneeschaufel, Schneeheringe			
Kleidung			
Mütze			
Schal			
Handschuhe			
Biwakschuhe			
Softshell			
Dünne Regenjacke			
Regenhose			
(Windstopper-)Fleece			
Pulli			
1-3 Wander - T-Shirts oder Hemden (Funktionsshirts), langarm / kurzarm			
1-2 Wanderhosen (imprägniert, UV-Strahlen geschützt, robust), kurze Hosen			
1-3 Paar Wandersocken			
1 – 2 Paar Funktionsunterwäsche			
Ausreichend Unterwäsche			
Outdoorküche			
Kocher (Brenner mit Zubehör, Feuerzeug, Streichhölzer, Benzin/Gas, Brennschutz, Greifzange)			
Topf/Töpfe/Pfanne			
Napf			
Funktionelles Taschenmesser			
Besteck (Löffel!)			
Trinkflasche (SIGG) mind. 1 L			
(Thermo-)Becher			
Essen und Trinken (Brot, Knäckebrot, Dörrobst, haltbare Leber-Wurst, Salami, Schinkenwurst in Konserven, Käse, Schokolade, Müsli, SchokoRiegel, Salz, Pfeffer, Milchpulver, isotonische Getränke, Wasser >1,5 L mit Auffüllmöglichkeiten) + Zubereitung kleiner Mahlzeiten im Topf ((Wurst-)Suppen, Fertiggerichte, Milchreis...), oder in der Pfanne (z.B. Spiegeleier)	Mehr Infos zur Outdoorküche unter www.alternativroute.de/know-how		
Sonstiges			
Robuste Sonnenbrille + Hardcase (Wanderstöcke)			
Foto-/Videokamera, Netzkabel			
Speichermedien, evtl. Netzkabel			

Handy (+ Ladekabel)			
Kompass (oder GPS)			
Kartenmaterial			
Sehbrille, Kontaktlinsen			
Ausreichender Krankenversicherungsschutz (u.a. Ausland), Ausweise (DAV, Personal- oder ReiseA, VersicherungsA), Impfpass, Kredit- und EC-Karten, Bargeld			
Wichtige Telefonnummern			
Stirnlampe			
Ersatzteile (Schnallen, Batterien, Flickzeug, Feuerzeug, Streichhölzer)			
Tagebuch im Taschenformat (Funktions-) Uhr (Karten-)Spiele, Bücher			
Erste Hilfe	Ausführlich hierzu unter www.alternativroute.de/ know-how		
Eigene Medikamente			
Desinfektionsmittel			
Pflaster (+ Blasenpflaster)			
Verbandzeug			
Vitamine / Brausetabletten			
Wasser			
Pflasterrolle			
Pinzette			
Wasserentkeimung			
Schere			
Rettungsdecke			
Pflege			
Evtl. Toilettenpapier			
Zahnbürste			
Zahnpasta, Zahnseide			
Handtuch			
Rasierer			
Rasierschaum/Gel			
Sonnenschutz			
Lippenschutz			
Insektenspray (z.B. OFF!)			
Insektenschutz / Moskitoschutz			
Taschentücher			
Seife			
Tubenspül –und Waschmittel			
Eigene Bedarfsliste			

Fehlt etwas auf dieser Packliste? Bitte schreibe uns eine E-Mail an info@alternativroute.de