

Packliste für den Wanderurlaub

Grundausrüstung

- ☐ Rucksack
- ☐ Regenhülle
- ☐ Wanderschuhe
- ☐ Wandersocken

Kleidung nach dem Zwiebelprinzip

- ☐ Basisschicht: Funktionswäsche aus Merinowolle
- ☐ Isolationsschicht: Fleece oder leichte Jacke
- ☐ Wetterschutz: Regenjacke
- ☐ Ergänzung: Wandersocken, Mütze, multifunktionales Schlauchtuch

Erste Hilfe, Sonnen- und Mückenschutz

- ☐ Kinesiologie-Tape, Blasenpflaster
- ☐ Pflaster, sterile Kompressen, elastische Binde
- ☐ Desinfektionsmittel, Zeckenkarte oder Zeckenzange
- ☐ Persönliche Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen
- ☐ Schmerzmittel
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Insektenschutzmittel

Die Versicherung in der



Genossenschaftliche FinanzGruppe
Volksbanken Raiffeisenbanken



Du bist nicht allein.

Dokumente, Geld, Navigation

- ☐ Ausweisdokumente
- ☐ Versichertenkarte
- ☐ Bargeld für Berghütten, Bergbahnen usw.
- ☐ EC- oder Kreditkarte
- ☐ Smartphone mit einer Wander-App
- ☐ Powerbank
- ☐ Wanderkarten

Wanderstöcke & praktisches Zubehör

- ☐ Wanderstöcke
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Stirnlampe, Taschenlampe, Trillerpfeife für Notsignale
- ☐ Müllbeutel
- ☐ Sitzkissen

Verpflegung für einen Wandertag

- ☐ Wasser: Mind. 1,5 bis 2 Liter pro Person
 - ☐ Snacks: Energieriegel, Nüsse, Traubenzucker
 - ☐ Brotzeit: Belegte Brote, Obst
-

Packliste für Tagestouren

- ☐ Kleiner Tagesrucksack 20 bis 30 l
- ☐ Regenjacke und eine zusätzliche Kleidungsschicht
- ☐ Erste-Hilfe-Set, Sonnen- und Mückenschutz
- ☐ Geladenes Smartphone verstauen Sie am besten griffbereit
- ☐ Wander-App mit Offline-Karten, klassische Wanderkarte

Packliste für Mehrtagestouren

- ☐ Zusätzliche Kleidung und Wechselwäsche
- ☐ Wasserdichte Packbeutel
- ☐ Größerer Rucksack 30 bis 50 l
- ☐ Schlafausrüstung: Für Hütten ein Hüttenschlafsack. Fürs Camping: Schlafsack, Campingzubehör, Stirnlampe, zusätzliche Verpflegung

Packliste für Wanderungen im Sommer

- ☐ Leichte, atmungsaktive Kleidung
- ☐ Sonnenhut oder Kappe
- ☐ Sonnencreme mit hohem Lichtschutz
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Insektenschutz
- ☐ Zusätzliche Wasservorräte

Packliste für Wanderungen im Winter

- ☐ Zusätzliche Wärme- und Isolationsschichten
- ☐ Mütze, Handschuhe, Schal, Schlauchtuch
- ☐ Isolierte Wanderschuhe mit griffiger Sohle
- ☐ Steighilfen wie Grödel für vereiste Wege

Tipp: Achten Sie darauf, nur das Nötigste einzupacken. Als grober Richtwert gilt: Bei Mehrtagestouren sollte der Rucksack möglichst nicht mehr als **20 %** Ihres Körpergewichts wiegen. Für weniger trainierte Wanderer sind **10 bis 15 %** oft angenehmer.

Packliste für den Wanderurlaub mit Kindern

- ☐ Eigener Rucksack für ältere Kinder
- ☐ Tragehilfe, z. B. eine Kraxe, für kleine Kinder
- ☐ Kuscheltier oder ein kleines Spiel

Tipp: Legen Sie Ihrem Kind eine Karte mit Ihren **Kontakt**daten und wichtigen medizinischen Informationen in den Rucksack.

Sonstiges