

PACKLISTE TREKKING

Wer eine Trekkingtour plant, sollte sich auf alle Eventualitäten vorbereiten. Doch allein die Grundausrüstung aus Zelt, Übernachtungssachen und Verpflegung kann bereits ordentlich ins Gewicht. Die restliche Ausrüstung sollte daher möglichst minimalistisch, aber sicherheitsorientiert gepackt werden. Es gilt: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Grundausrüstung

- ☐ Zelt
- ☐ Isomatte
- ☐ Schlafsack
- ☐ Isomatte
- ☐ Rucksack inkl. Regenhülle
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Kleidung

- ☐ Funktionsunterwäsche
 - ☐ Wandersocken
 - ☐ Funktionsshirt
 - ☐ Wanderhose
 - ☐ Longsleeve
 - ☐ Fleece-Pullover
 - ☐ Regenhose
 - ☐ Regenjacke
 - ☐ Buff
 - ☐ Sonnenbrille
 - ☐ Wanderschuhe
 - ☐ Warme Schlafkleidung
- Optional:
- ☐ Handschuhe
 - ☐ Mütze

Gesundheit & Hygiene

Gesundheit:

- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ (Blasen-)Pflaster
- ☐ Schmerzmittel
(z. B. Ibuprofen)
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Wunddesinfektion
- ☐ Wundsalbe

Hygiene:

- ☐ Sonnenschutz
- ☐ Mückenschutz
- ☐ Seife
- ☐ Zahnbürste & Zahnpasta
- ☐ Reisehandtuch
- ☐ Menstruationsprodukte
- ☐ _____

Hygiene *Optional:*

- ☐ Brille
- ☐ Tüten für Schmutzwäsche
- ☐ Toilettenpapier
- ☐ Deo
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Verpflegung

- ☐ Gaskocher inkl. Brennstoff
- ☐ Feuerzeug
- ☐ Topf
- ☐ Besteck
- ☐ Tasse
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Trekkingnahrung
- ☐ Ggf. Tee / Instantkaffee
- ☐ Flasche für Wasser
- ☐ Wasserfilter
- ☐ Kleiner Schwamm

Dokumente & Finanzen

- ☐ Personalausweis/Reisepass
 - ☐ Versicherungsnachweis
 - ☐ Bargeld
 - ☐ Giro- / Kreditkarte
 - ☐ Kartenmaterial
- Optional:
- ☐ Nachweis
DAV-Mitgliedschaft
 - ☐ Dokumente Anreise
(Führerschein, BahnCard,
Flugtickets etc.)

Sonstiges

- ☐ Smartphone
 - ☐ Stirnlampe inkl. Batterien
 - ☐ Packsäcke
 - ☐ Multitool
 - ☐ Panzertape
 - ☐ Reepschnur, ggf. Kabelbinder
 - ☐ Kleiner Müllbeutel
- Optional:
- ☐ (Solar-)Powerbank
 - ☐ Digitalkamera
 - ☐ Wanderstöcke

Eigene Notizen

[illegible]