



# Wandern Tagestour Packliste

<https://www.ausruestung.org/packliste-wandern-tagestour-zum-ausdrucken>

## **Ausrüstung:**

- Rucksack 20-30 Liter mit Regenschutz
- Trinkflasche für ausreichend Wasser, mindestens 1l
- Riegel für den schnellen Hunger
- Brotzeit
- Taschenmesser
- Stirnlampe + Ersatzbatterien
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Bargeld, EC Karte, Ausweis
- DAV Ausweis wenn vorhanden
- Kartenmaterial
- Tourenbeschreibung (Kopie oder Ausdruck)
- Leichte Aufbewahrungstasche oder Müllbeutel
- optional Teleskopstöcke
- optional Thermosflasche für einen heißen Tee
- optional Gel bei längeren Touren

## **Kleidung:**

- Wanderschuhe
- Funktionssocken
- Funktionsshirt
- Funktionsoberteile - Pullover & Sweats
- Hardshelljacke

- Regenjacke
- Funktionsunterwäsche
- Wanderhose, evtl. Zip-Off Hose
- Mütze oder Head
- optional Regenhose

### **Notfall:**

- Erste Hilfe incl. Rettungsdecke
- optional persönliche Medikamente
- optional Schmerzmittel IBU 400
- Blasenpflaster
- Notfall Biwaksack
- Signalpfeife
- Handy + Notfallnummer

### **Optionales und Sonstiges:**

- Kompass
- Höhenmesser
- Fernglas
- evtl. Digitalkamera
- evtl. SD Karte für Digitalkamera
- GPS Gerät
- Smartwatch
- Feuerzeug
- Gaskocher für ein leckeres Gipfelmü
- Gas Kartuschen
- Taschentücher
- Hausschlüssel

## Noch ein paar Tipps:

- Immer Wechselkleidung einpacken (durchnässte Kleidung durch Schweiß oder Regen).
- So weit wie möglich alles im Rucksack verstauen, denn was außen hängt, kann behindern.
- Den Rucksack nicht zu vollpacken. Das Gewicht sollte 10 kg nicht übersteigen.
- Kurz vor der Tour immer das Wetter checken, evtl. wird dann die ein oder andere Kleidung (Regenkleidung) nicht benötigt.
- Vor der Tour viel Flüssigkeit zu sich nehmen und für die Tour genügend zu trinken einpacken.
- Nie den Sonnenschutz vergessen.
- Funktionskleidung tragen, da dadurch der Schweiß besser abtransportiert wird und die Kleidung schneller trocknet.

**Ausruestung.****rg**