

Packliste Wanderungen

Ich selber stehe immer vor dem Problem. Was nehme ich mit. Für mich gilt:

„So wenig wie möglich, jedoch so viel wie nötig“

Es gibt keine Standardpackliste. Richte dich jeweils aus, auf die Art der Wanderung, die Länge der Tour, Jahreszeit, und wichtig, das **Wetter** (Vorhersage).

Gewicht: Mit wenig Gewicht und einem leichten Rucksack am Rücken wandert es sich viel besser. Deshalb nicht mehr einpacken als nötig.

Verpflegung: Auch die Verpflegung ist wichtig. Sie soll nahrhaft und energispendend sein. Zum Beispiel: Trockenfleisch, Powerriegel, Schokolade, Studentenfutter, Brot, Früchte etc.

Wetter: Auch eine Wanderung bei schlechten Wetter hat Ihren besonderen Reiz. In diesem Falle ist es das einfachste die trockenen Sachen in einem Plastiksack zu verstauen. Oder auch mit den nassen Kleidern dasselbe machen.

Apotheke: Um eine Apotheke bei einer Wanderung mit mir brauchst du dich nicht zu kümmern. Ich habe eine „Bergführerapotheke“ und auch Homöopathische Mittel dabei, inkl. Blasenpflaster, Tape, Sam Splint.

Krankheiten / Persönliche Medikamente: Krankheiten und persönliche Medikamente bitte vor der Tour kommunizieren damit wir im Notfall richtig reagieren können.

Unten habe ich dir eine Empfehlung / Checkliste der Ausrüstung für eine Wanderung erstellt. Es soll dir eine Hilfe sein das richtige mitzunehmen und kann je nach Wanderung, Jahreszeit oder Wetterlage abweichen. Die Liste gibt jedoch keine Garantie auf Vollständigkeit.

Ausrüstung Tageswanderung

- Wander- / Treckingschuhe
- Leichter Rucksack
- Regenhülle zum Rucksack
- Wanderjacke / Regenjacke
- Wanderhose / Regenhose
- Faserpelz oder Pullover
- Funktionsunterwäsche
- Funktionsshirt (zum Wechseln)
- Reservesocken
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz / Lippenschutz
- Warme Mütze / Handschuhe
- Zwischenverpflegung
- Getränke (volle Thermosflasche)
- Taschenmesser
- Persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Aufgeladenes Handy
- Fahrplan, Programm der Wanderung
- Geld, Ausweise (SAC, GA, ID.....)
- Taschentücher, Damenhygiene

Wandern, Fotografieren, Natur erleben

- Teleskopstöcke (individuell)
- Feldstecher (individuell)
- Fotoapparat (individuell)
- Kleiner Regenschirm (individuell)
- Outdoor Uhr (individuell)
- Karte, Wanderführer (individuell)
- Schreibzeug, Notizblock (individuell)
- Persönliche Apotheke, Medikamente (individuell, hat Wanderleiter dabei)

Zusätzlich bei Übernachtungen

- Stirnlampe
- Hütten / Seidenschlafsack
- Toilettenartikel klein
- Reservewäsche (T-Shirt, Unterwäsche, Hose)
- Oropax
- Pyjama (Individuell)
- Hüttenfinken / leichte Schuhe (individuell, ist meistens in der Hütte vorhanden)
- Ladegerät für Handy / Fotoapparat (individuell)

Zusätzlich bei Schneeschuhtouren

- Schneeschuhe
- Hohe Wanderschuhe
- Wenn vorhanden Schitourenhose
- Gamaschen (individuell)
- Faserpelz oder Daunenjacke
- Langarm – Shirt
- Ersatzwäsche zum wechseln
- Teleskop.- oder Schistöcke
- LVS (getestet und mit vollen Batterien)
- Ersatzbatterien für LVS
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Stirnlampe

Zusätzlich bei Fototouren

- Fotokamera (Speicherkarte und Batterie eingesetzt)
- Wechselobjektive
- Reserve Batterie
- Reserve Speicherkarte
- Polfilter / HD Filter
- Stativ
- Adapterplatte für Stativ
- Fernauslöser
- Tuch für Objektivreinigung