

Wander-Packliste für eine Tagestour für große Männer

Bekleidung:

- Funktionsshirt oder Funktionsunterhemd
- Atmungsaktives Funktionshemd
- Fleecejacke oder -pullover
- Funktionsjacke (Softshelljacke oder Hardshelljacke)
- evtl. Regenponcho für Wetterumschwung oder kleiner Regenschirm
- bequeme Funktionshose oder Trekkinghose (mit Stretch) evtl. mit Zipp-off Funktion
- Trekkingsocken mit verstärkten Fersen und Fußballen (+1 Paar zum Wechseln)
- stabile und bequeme Wanderschuhe mit guter Dämpfung und festem Profil
- Sonnenhut oder Cap
- evtl. Handschuhe (jahreszeitabhängig)
- Multifunktionsstuch (als Schal oder Stirnband tragbar)

Gepäck:

- Wanderrucksack mit Fassungsvermögen 20 bis 30 Liter
- evtl. kleine Bauchtasche, alternativ ein Brustbeutel für Bargeld und EC-Karte (Volle Hosentaschen sind beim Wandern eher hinderlich)
- kleines Handtuch oder Schweißtuch
- Taschenmesser
- kleine Mülltüte (bitte keinen Müll in der Natur hinterlassen!)
- Telefon mit Notfallnummern
- Wanderführer
- Ausweis
- Bargeld (In vielen Hütten kannst Du nur mit Bargeld bezahlen)
- EC- und/oder Kreditkarte
- Personalausweis oder Reisepass
- Krankenversichertenkarte
- Führerschein (sofern Du mit dem Auto unterwegs bist)

Verpflegung:

- bruch sichere Wasserflasche bzw. Trinksystem für ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- kleine Brotzeit
- Snacks (z. B. Nüsse und frisches Obst)
- Energieriegel
- Traubenzucker als schneller Energielieferant
- Erste-Hilfe-Set inklusive Rettungsdecke, evtl. Medikamente wie z. B. Wundspray
- persönliche Medikamente, die Du evtl. täglich benötigst
- Blasenpflaster
- Schmerztabletten für den Notfall
- Pinzette für evtl. Zeckenbiss
- Moskitospray
- Insektenstichheiler
- Taschentücher und Toilettenpapier

Komfort und nützliche Dinge:

- verstellbare Wanderstöcke zur Entlastung der Beingelenke und Unterstützung des Gleichgewichts
- Wanderpolster für komfortable Sitzpausen
- Ersatzschnürsenkel
- Kompass
- Wanderkarte
- Stirnlampe
- Fernglas
- Kamera
- Feuerzeug
- Handy (für eventuelle Notrufe) und wasserdichte Handyhülle
- Ladekabel
- Powerbank (vorher ans Aufladen denken!)
- evtl. Pfeife, um im Notfall auf sich aufmerksam zu machen, wenn man verletzt ist

UV-Schutz:

- Lippenpflege mit UV-Schutz
- Gesichtscreme mit UV-Schutz
- Sonnenbrille / Gletscherbrille