

Packliste — Wanderrucksack

Damit du oben ankommst und nicht unten schon umkehrst.

| Rucksack & Basisausrüstung | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Wanderrucksack (20–35 L) | <input type="checkbox"/> Regenhülle |
| <input type="checkbox"/> Hüftgurt eingestellt | <input type="checkbox"/> Packsäcke / Dry Bags |

| Wasser & Verpflegung | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Trinkflasche (mind. 1–1,5 L) | <input type="checkbox"/> Wasser aufgefüllt (0,5 L / Std.) |
| <input type="checkbox"/> Brotzeit / Sandwich | <input type="checkbox"/> Nüsse & Trockenfrüchte |
| <input type="checkbox"/> Energieriegel | <input type="checkbox"/> Obst |
| <input type="checkbox"/> Kleines Messer | <input type="checkbox"/> Trinksystem / Bladder (optional) |

| Kleidung — Zwiebelprinzip | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche (kein Baumwoll-Shirt!) | <input type="checkbox"/> Fleece / Daunenjacke |
| <input type="checkbox"/> Regenjacke (immer einpacken!) | <input type="checkbox"/> Wanderhose |
| <input type="checkbox"/> Wandersocken | <input type="checkbox"/> Mütze & Handschuhe |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Wechsel-Socken |

| Sicherheit & Erste Hilfe | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set | <input type="checkbox"/> Schmerzmittel |
| <input type="checkbox"/> Rettungsfolie | <input type="checkbox"/> Stirnlampe + Batterien |
| <input type="checkbox"/> Pfeife | <input type="checkbox"/> Taschenmesser |
| <input type="checkbox"/> Grödel / Schneeketten (Winter / Frühling) | <input type="checkbox"/> Zeckenzange |

| Navigation & Technik | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Wanderkarte (offline-fähig!) | <input type="checkbox"/> GPS-App (z. B. Komoot) |
| <input type="checkbox"/> Handy vollgeladen | <input type="checkbox"/> Powerbank |

| Hygiene & Sonstiges | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme (LSF 30+) | <input type="checkbox"/> Lippenpflegestift mit LSF |
| <input type="checkbox"/> Insektenschutz | <input type="checkbox"/> Müllbeutel (Leave no trace!) |
| <input type="checkbox"/> Bargeld / Hüttengeld | <input type="checkbox"/> Ausweis / Notfallkontakt |
| <input type="checkbox"/> Versicherungskarte | <input type="checkbox"/> Kleines Handtuch |

Packregel: Schweres nah am Rücken und nach oben — Snacks & Regenjacke griffbereit ganz oben. Gute Tour!