

Packliste Tageswanderungen

Für eine Tageswanderung solltest Du immer gut vorbereitet sein. Dazu gehört auch eine vollständige Packliste, damit Du unterwegs keine Überraschungen erlebst. Ich habe für Dich von der Bekleidung über die Wanderausrüstung, bis hin zum Proviant, alles in dieser Packliste zusammengestellt. Ich wünsche Dir eine schöne Wanderung und bei Fragen melde Dich gerne bei mir:

manons-wanderwelt@gmail.com

Bekleidung

- Kurzarm- oder Langarmshirt
- kurze oder lange Unterhose
- Sportshirt oder Wanderhemd
- Fleece Jacke oder Daunenjacke
- Regenjacke und Regenhose oder Poncho
- wasser- und winddichte Wanderhose
- Wandersocken
- Wanderschuhe
- Mütze oder Stirnband
- Schal und Handschuhe
- Buff / Funktionstuch

Wanderausrüstung

- Wanderstöcke
- Wanderrucksack
- GPS-Gerät
- Regenhülle für den Rucksack
- Stirnlampe
- Karte und Wanderführer
- Handy und Ladekabel
- Powerbank
- Kamera
- Taschenmesser
- Abfall-Beutel
- kleines Handtuch

- Ersatz-Schnürsenkel
- Sonnenbrille
- Sitzunterlage
- Panzerband
- Kabelbinder
- Fernglas

Erste Hilfe & Hygiene

- Erste-Hilfe-Set
- Blasenpflaster
- Durchfalltabletten
- Kopfschmerztabletten
- Mückenschutz
- Insektenstichheiler
- Zeckenpinzette
- Rettungsdecke
- persönliche Medikamente
- Taschentücher
- Sonnencreme
- Tampons
- Mundschutz
- Händedesinfektion

Essen & Trinken

- Trinkflasche oder Trinkblase (mind. 2 Liter)
- Müsliriegel / Energieriegel
- Nüsse und Trockenobst
- frisches Obst
- Wasser