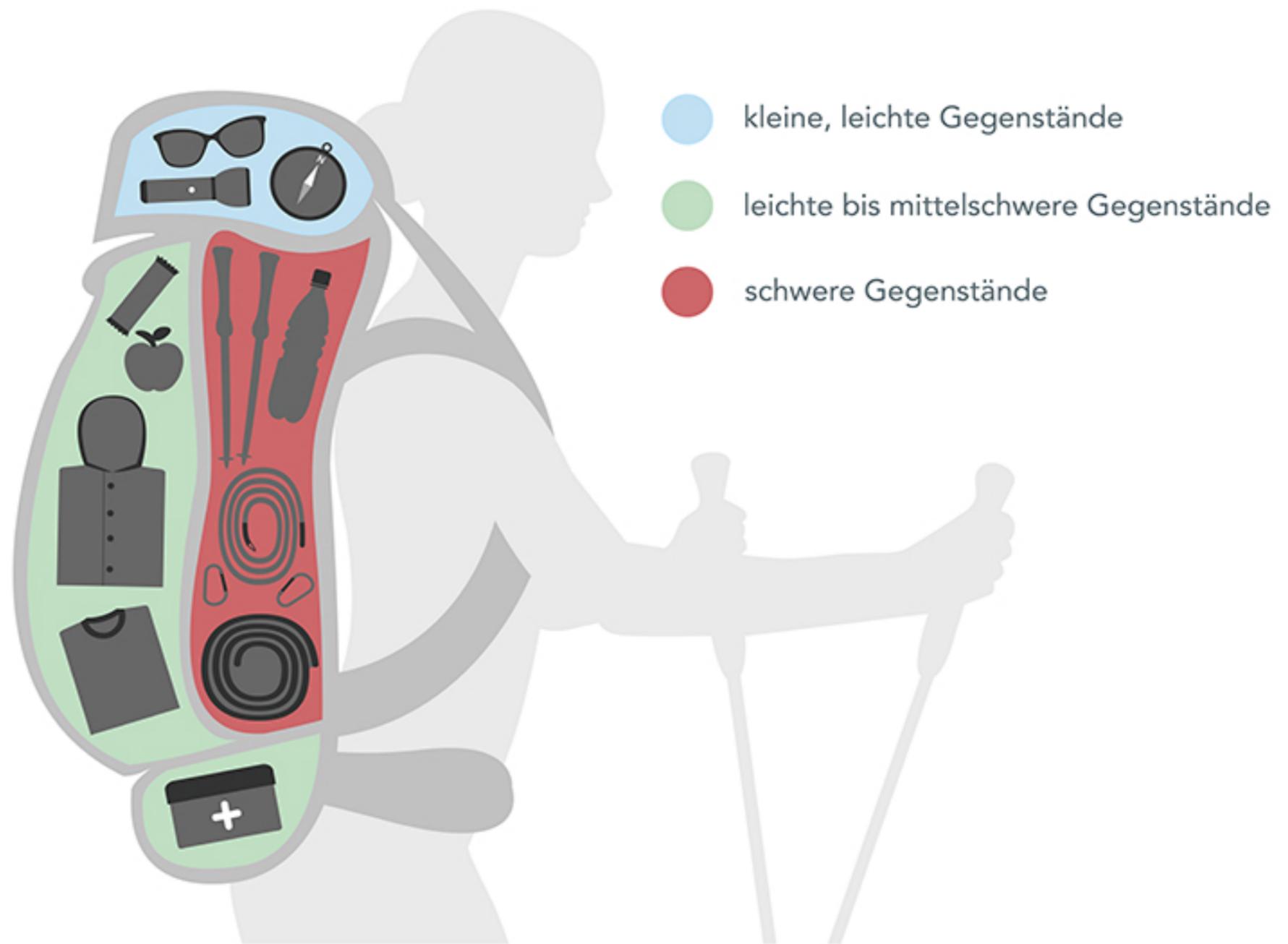


Packliste für eine Tagestour

Das brauchen Sie beim Wandern



Die Grundausrüstung

- Wanderrucksack mit Hüftgurt
- Wechselshirts (lang und kurz)
- Wechselhose
- Wechselsocken
- Regen- oder Windjacke
- Mütze oder Multifunktionstuch
- Regenüberzug für den Rucksack
- Handschuhe
- Sonnenbrille
- Trinkflasche (ca. 1 Liter)

- kleine Snacks
- Wanderkarte
- Kompass
- Taschenlampe und Ersatzbatterien
- Decke oder Isomatte
- kleines Erste-Hilfe-Set
- persönliche Medikamente
- Krankenkassenkarte
- Notfallgeld
- Notizbuch mit Notfallkontakten

Nach Bedarf

- Seil und Karabinerhaken
- Wanderstöcke
- kleines Taschenmesser
- Sonnencreme
- Mückenschutzmittel
- Kamera
- Einweg-Regenponcho
- Taschen- oder Feuchttücher
- Plastiktüten
- Fernglas