



PACKLISTE FÜR DIE WEITWANDERUNG BIG 3

GRUNDAUSRÜSTUNG

- ☐ Gute Wanderschuhe (sollten den Knöchel schützen, rutschfest); robust und gut eingelaufen
- ☐ Wandersocken (auch zum Wechseln)
- ☐ Wanderstöcke
- ☐ Helm
- ☐ Klettersteigset
- ☐ Windbreaker oder Regenjacke
- ☐ Fleecepulli oder leichte Daunenjacke
- ☐ Funktionsshirt oder T-Shirt
- ☐ Outdoorhose
- ☐ Schlauchschal (Buff-Tuch)
- ☐ Mütze, Basecap (mit Nackenschutz)
- ☐ Leichte Handschuhe
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Handy
- ☐ Bargeld
- ☐ Verpflegung nach Wunsch
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Optional: Becherlupe / Kompass / Messer / Fernglas

TAGESGEPÄCK

- ☐ Tagesrucksack (ca. 20 Liter) inkl. Regenhülle
- ☐ Leichte Ersatzwäsche zum Wechseln unterwegs
- ☐ Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme)
- ☐ Thermo- /Trinkflasche
- ☐ Verpflegung nach persönlichem Bedarf
- ☐ Kompaktes Erste-Hilfe-Set
- ☐ Mobiltelefon (voll aufgeladen)
- ☐ Wanderstöcke
- ☐ Helm und Klettersteigset (bei Bedarf)
- ☐ Bargeld
- ☐ Optional: Taschenlampe / Stirnlampe und Taschenmesser

Wichtig: So leicht wie möglich packen.

SONSTIGES

- ☐ Kleidung für den Aufenthalt in der Unterkunft
- ☐ Hygieneartikel
- ☐ Persönliche Medikamente bei Bedarf
- ☐ Reisepass/Personalausweis
- ☐ Ladegeräte
- ☐ Notrufnummern „140“ und „122“ notieren

ERSTE-HILFE-SET

- ☐ Wundschnellverband
- ☐ Pflaster normal
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ 2 elastische Binden
- ☐ 2 sterile Mullkompressen (10 x 10 cm)
- ☐ 1 Tape (2,5 cm breit)
- ☐ 2 Dreieckstücher
- ☐ 2 Rettungsdecken
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Kleine Schere