



# 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