

Packliste Wandern Tagestour Sommer

Ausrüstung für eintägige Wanderungen im alpinen Gelände

Bekleidung:

- o Wanderschuhe
- o Wandersocken
- o Wanderhose (evtl. Zip-Hose)
- o Funktionsunterwäsche
- o Funktionsshirts
- o Fleecejacke
- o Isolationsjacke
- o Regenschutz (Jacke/ Hose)
- o Kappe/ Sonnenhut/ Stirnband
- o evtl. Halstuch/ Multifunktionstuch

Technische Ausrüstung:

- o Rucksack (ca. 20 bis 30 l)
- o Rucksack - Regenhülle
- o evtl. verstellbare Wanderstöcke (entlastet beim Abstieg die Knie!)
- o Handy

Gesundheit & Erste Hilfe:

- o kleine Tourenapotheke / Rettungsdecke / pers. Medikamente
- o kleiner Biwaksack (um € 10,- erhältlich, kann definitiv hilfreich sein!)
- o Blasenpflaster/ Tape
- o Taschentücher

Persönliche Ausrüstung:

- o Ausweise (Alpenverein, Pass, etc.)
- o Geld/ eCard
- o Toiletteartikel
- o Sonnenbrille / Sonnencreme / Lippenchutz
- o Trinkflasche (mind. 1 l)
- o Proviant: Energieriegel, „Studentenfutter“
- o evtl. kleine Sitzunterlage

Meditationskurs

- o bequeme Kleidung (bitte dezent, nicht bunt gemustert!)
- o Sitzkissen oder Meditationsbank
- o wenn möglich Sitzmatte (Decken stehen vor Ort zur Verfügung)