

## Tipps für die Einpackliste Trekkingreisen

(Trekkingtouren, im Normalfall ohne Gepäcktransport, mit Hüttenübernachtungen)

### Kleidung:

- ✓ Wetterfeste (Wind-) Jacke
- ✓ Regenkleidung (leichte wasser- und winddichte Jacke und Hose)
- ✓ Isolierende Zwischenschichten (warmes Fleece und/oder Daunenjacke)
- ✓ (Funktions-) Shirts, kurz und lang
- ✓ Wanderhosen, kurz und lang
- ✓ Warme, leichte Thermohandschuhe
- ✓ Kopfbedeckung/Buff
- ✓ (Wander-) Socken

### Schuhe:

- ✓ Eingelaufene knöchelhohe Trekking-/Wanderschuhe (vorzugsweise atmungsaktiv und wasserdicht)
- ✓ Bequeme Freizeitschuhe für Umgebung und in Hütten

### Erste-Hilfe-Tasche:

- ✓ Individuell benötigte Medikamente
- ✓ (Druckstellen-) Pflaster
- ✓ Zecken-/Mückenschutzmittel

### Ausrüstung:

- ✓ Rucksack von ca. 35-40 Litern, mit Bauchgurt und belüftetem Rücken für Ihren Komfort + Regenschutz
- ✓ Regenschutzhülle für den Rucksack
- ✓ Höhenverstellbare Wanderstöcke
- ✓ Kamera & Akku oder Handy + Ladegerät für Fotos
- ✓ Wetterfeste Sitzunterlage
- ✓ Sonnenschutz: Sonnenhut, Schal, Sonnenbrille, Sonnencreme und Lippenbalsam mit hohem LSF
- ✓ Kleines, schnell trocknendes Handtuch
- ✓ Wetbag(s) (regendichte Beutel) für wichtige Dokumente
- ✓ Trinkflasche(n) (mind. 1,5 Liter)
- ✓ Persönliche Hygieneartikel (Zahnbürste, Zahnpasta, biologisch abbaubare Seife, Handdesinfektionsmittel)
- ✓ Stirnlampe/Taschenlampe
- ✓ Evtl. Hüttenschlafsack

### Sonstiges:

- ✓ Personalausweis bzw. Reisepass (evtl. + Kopien)
- ✓ Bargeld/EC-Karte/Kreditkarte
- ✓ Wanderkarte
- ✓ Snacks, z.B. Riegel, Nüsse