



WOCHENEND-PACKLISTE

Ausrüstung

- Rucksack (30–50 Liter, je nach Umfang)
- Schlafsack (geeignet für Temperaturen bis ca. -5 – 10 °C)
- Isomatte / Unterlage
- Taschenlampe + Ersatzbatterien
- Trinkflasche oder Trinksystem (mind. 1,5 Liter)
- Taschenmesser / Multitool

Bekleidung

*Nach dem Zwiebelprinzip – lieber mehrere Schichten als eine dicke!
Möglichst gedeckte, unauffällige Farben.*

- Unterwäsche / Wechselunterwäsche
- T-Shirts / Hemd
- Fleece oder Wollpulli
- Outdoorjacke (wind- & wasserabweisend)
- Regenjacke / -poncho
- Lange Hose (möglichst robust, z.B. Moleskin oder Baumwollhose)
- Evtl. Mütze, Handschuhe
- Wechselsocken (mind. 2–3 Paar)
- Bequeme Kleidung für abends / evtl. Schlafsachen

Schuhe

- Feste, eingelaufene Wanderschuhe – oder Stiefel
- ggf. leichte Schuhe für abends (z. B. Hüttenschuhe oder Sneaker)



Hygiene & Gesundheit

- Handtuch (schnelltrocknend)
- Kamm / Bürste
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Seife
- Müllbeutel (für schmutzige Kleidung / Abfall)
- Reiseapotheke (inkl. Blasenpflaster, Schmerzmittel, persönliche Medikamente)
- Sonnenschutz und Insektenschutz

Dokumente & Sonstiges

- Ausweis / Krankenversicherungskarte
- AGB unterschrieben
- Kostenbeitrag (im Vorfeld überwiesen oder bar mitgebracht)
- Notizbuch & Stift