

Packliste:

(für einen Hike im Sommer)

Gepäck:

- 1 Rucksack
Der Rucksack sollte gut sitzen und auch bei längeren Laufstrecken nicht drücken oder reiben. Das Gewicht des gepackten Rucksacks sollte $\frac{1}{4}$ des eigenen Körpergewichtes nicht überschreiten!
- evtl. kleine Umhänge- oder Hüfttasche für wichtige Dinge, an die man während dem laufen oft ran muss.
- Schlafsack, Isomatte (beides möglichst kompakt und leicht)

zum Anziehen:

- maximal 2 lange Hosen (am besten abzipbar zur kurzen Hose)
- 1 Pullover, **Kluft**
- T-Shirts (pro Tag 1 Stück)
- Sonnenmütze- oder Hut
- 1 Jacke / Regenschutz / Poncho
- ausreichend Unterwäsche und Socken
- 1 Paar feste, gut eingelaufene Wanderstiefel !!!

zum Waschen:

- 1 mittelgroßes Handtuch
- Zahnbürste, Zahnpasta
- 1 Waschlappen
- kleine Seife/Duschgel/Shampoo
- Plastikbeutel für Schmutzwäsche
- Taschentücher
- Badehose/Badeanzug

für's Essen:

- 1 Teller (unzerbrechlich)
- 1 Becher (unzerbrechlich)
- 1 Gabel, Messer, Löffel
- 1 Geschirrhandtuch
- mindestens 2,0 Liter in Feldflaschen (am besten 2 leichte Plastikflaschen)

Sonstiges:

- 1 Taschenlampe
- 1 kleiner Schreibblock, 1 Bleistift
- Sonnencreme
- evtl. Insektenschutzmittel
- ausreichend Pflaster! Wundpuder (für Blasen an den Füßen)

Wichtig:

- **Impfpass**
- **Krankenversicherungskarte** } Wasserdicht verpackt in einer Plastiktüte.
- Taschengeld, ~ 20 € (auch an Münzgeld denken!)
- persönliche Medikamente (bei wichtigen Medikamenten den Leitern Bescheid geben).
- Handy (für Notfälle, Sicher ist sicher)

Tipp:

Der Rucksack sollte so gepackt sein, dass schwere Gegenstände möglichst nah am Körper gepackt sind, um einen Großteil des Gewichts auf der Hüfte zu tragen (Dies schont den Rücken und erleichtert die Wanderung ungemein!)

Was NICHT benötigt wird:

- Jegliche Art von sonstigen Elektrogeräten wie Fön etc.
- Unterhaltungselektronik wie MP3-Player, Gameboy etc.