

# Wandern Packliste

## Essentials

- Rucksack
- Wanderstöcke
- Kompass, CGP-Gerät
- Stirnlampe
- Multitool/Messer
- Fernglas
- Taschentücher
- Feuerzeug
- Kamera
- Powerbank

## Ernährung

- 2-3 Liter Wasser
- Nüsse/Trockenfrüchte
- Müsliriegel
- Frisches Obst
- Sandwiches/Wraps

## Supplements

- Elektrolyte
- Magnesium
- Vitamin C und Zink
- Protein-Pulver

## Kleidung

- Funktionsshirt
- Fleecepullover/-jacke
- Regen-/Softshelljacke
- Trekkinghose
- Wanderschuhe
- Wandersocken
- Sonnenhut/Mütze
- Handschuhe

## Wanderapotheke

- Pflaster/Verbände
- Pinzette
- Schmerzmittel
- Rettungsdecke
- Insektenschutzmittel
- Desinfektionsmittel
- Sonnencreme



**Viel Spass!**