

Wandern Packliste

für Frauen und Männer



Geld & Finanzen

- Auslandswährung
- Bargeld
- Bauchtasche mit Geheimfach
- Brustbeutel mit RFID-Blocker
- EC-Karte
- Kreditkarte
- Notfall-Telefonnummern der Bank

Hygiene

- Apres Lotion (Reisegröße)
- Haarbürste / Kamm
- Deo (Reisegröße)
- Duschbrocken
- Reiseset: Shampoo, Spülung etc. (gute Alternative: festes Shampoo)
- Menstruationstasse ([mehr Infos](#))
- Haargummi
- Handcreme
- Hirschtalg / Sportcreme
- Kontaktlinsen + Zubehör
- Kulturtasche/Waschsalon ([meine Auswahl](#))
- Labello / Lippenbalsam
- Sonnencreme (Reisegröße)
- Tampons / Damenhygieneartikel
- Taschentücher
- Verhütungsmittel / Kondome
- Verhütungsmittel / Pille / Kondome
- Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise

Kleidung

- Buff / Funktionstuch
- Fleecepullover/-jacke
- Funktionsunterwäsche aus Merinowolle
- Gürtel (leicht, mit Geldfach)
- Mütze / Caps / Hüte
- Outdoor-Shirt, kurz, aus Merinowolle
- Outdoor-Hemd, mückensicher
- Outdoor-Bluse, mückensicher
- Regenhose

- Regenjacke / Regencape
- Schlafanzug / Pyjama
- Softshelljacke
- Sonnenbrille
- Trekkinghosen, mückensicher
- Wander- / Funktionssocken, mückensicher

Essen / Trinken

- Energieriegel
- Trekkingnahrung
- Wasser

Medikamente / Apotheke

- Anti-Blasen-Stick
- Blasenpflaster
- Durchfalltabletten
- Erste-Hilfe-Set
- Fiebertabletten
- Mückenschutz / Moskitospray ([meine Erfahrungen und Tipps](#))
- Mückenschutz für Kleidung ([meine Erfahrungen und Tipps](#))
- Insektenstichheiler ([meine Erfahrung: eine Offenbarung](#))
- persönliche Medikamente
- Pflaster
- Schmerzmittel (Kopfschmerzen)
- Zeckenkarte oder -pinzette

Papiere & Unterlagen

- ADAC Unterlagen
- Adressliste für Postkarten
- Auslandskrankenversicherung (Nachweis)
- Führerschein (inter- / national) / ggf. KFZ-Schein
- Hotel-/Hostelunterlagen
- Hülle (wasserdicht) für Reiseunterlagen
- Hüttenreservierung/-wegbeschreibung
- Karte / Landkarte
- Krankenversichertenkarte
- Personalausweis
- Reisepass
- Reisepasshülle
- Reisetagebuch ([meine Liste der schönsten Tagebücher](#))
- Studentenausweis (inter-/national)
- Vignetten / Mauttickets

- Visum, falls erforderlich
- Wegbeschreibung
- Zugticket / Bahncard / Flugticket

Rucksäcke & Taschen

- Dry Bag / Packsack (wasserdicht)
- Packwürfel / Kleidertaschen ([meine Übersicht](#))
- Rucksack-Schutzhülle und Regenschutz
- Tourenrucksack
- Vakuum- / Kompressionsbeutel

Schuhe

- Flip Flops / Hausschuhe / Badelatschen
- Schuhfett
- Trekkingsandalen
- Wanderschuhe

Sonstiges

- aufblasbares Kopfkissen
- Brille / Kontaktlinsen + Etui
- Buch / Zeitschrift
- Karabiner (zum Befestigen/Aufhängen)
- Ohropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- Ohrstöpsel fürs Flugzeug, druckausgleichend
- 1 bis 2 Reisehandtücher (schnelltrocknend)
- Schlafbrille
- Sicherheitsnadeln
- Stirnlampe / Taschenlampe + Batterien
- Taschenmesser / Werkzeug
- Trekkingstöcke
- Wasserflasche, faltbar

Technische Ausrüstung

- Digitalkamera inkl. Akku/Stativ
- Digicam-Hülle/-Case (wasserdicht)
- eBook-Reader (z. B. Kindle)
- Handy inkl. Ladekabel
- Handyhülle, wasserdicht
- Ladegeräte für die Elektronik
- Navigationsgerät / GPS-Gerät

- SD-Karte

Zelten / Schlafen

- Hüttenschlafsack/Inlet
- Imprägnierspray

Diese Packliste kannst du fortwährend unter <https://www.packlisten.org/wandern-packliste> abrufen.