

Packliste		tatsächlich mitgenommen	Gewicht in gr.
Menge			
1	Schlafsack		
1	Schlafsack Inlet aus Seide (empfehlenswert, hält den Schlafsack sauber)		
1	Rucksack leer incl. Regenhülle		
1	Isomatte (empfehlenswert, wenn man in der Ferienzeit wandert, evtl. Bettenmangel)		
1	Sitzkissen (empfehlenswert, faltbar, aus Isomaterial)		
1	Wanderschuhe (werden nicht mitgewogen, haben wir meistens an)		
1	Trackingsandalen		
1	Wanderstöcke 1 Paar		
1	Gamaschen als Beenschutz bei Regen (nicht wichtig, mit Regencap sinnvoll)		
1	Regencap (empfehlenswert, nicht unbedingt erforderlich, wenn Regenjacke dabei ist)		
1	Regenjacke (nicht erforderlich, wenn Regencap dabei ist)		
1	Regenhose (nicht erforderlich, wenn Regencap dabei ist, im Sommer auch nicht notwendig)		
1	Hut/Kappe/Regenhut als Schutz vor Sonne/Regen		
1	Halstuch/Dreiecktuch zur Kopf/Nackenbedeckung		
1	Fleeceemütze (nur erforderlich im Frühjahr oder Herbst)		
1	Fleecejacke (wichtig, wie dick sie sein sollte, hängt von der Jahreszeit ab)		
1	Fleeceweste (nicht erforderlich, aber toll)		
1	Wanderhose lang, oder ¾ Wanderhose incl. Gürtel (Funktionshose)		
1	Wanderhose lang mit abziehbaren Beinen (Funktionshose)		
2-(3)	T-Shirt Halbarm (Funktions T-Shirts, synthetik, oder merinowolle)		
2	Unterhemd		
2	T-Shirt Langarm (Funktion) oder eins davon Hemd langarm		
1	Nachthemd/Schlafanzug		
3	Unterhosen		
1	lange Thermounterhose (nicht erforderlich, wer schnell friert, evtl. für Frühjahr/Herbst)		
3	Wandersocken (Funktionssocken, oder Wollsocken)		
3	Socken normal dünn ohne Nähte zum drunter ziehen		
1	Söckchen für Sandalen (nicht wichtig)		
1	Wäscheleine 5 m (dünn, stabil, reißfest)		
6	Wäscheklammern (aus Kunststoff, sind leichter)		
1	Kernseife als Waschmittel incl. kleiner Plastikbehälter (ergibig, läuft nicht aus)		
1	Wäschenetz (klein damit beim Waschen die Socken nicht verloren gehen)		
1	Badeanzug/Badehose		
1	Handtuch (evtl. Microfaser dann trocknet es schneller und ist leichter)		
1	mini Handtuch (nicht notwendig, für Vielschwitzer im Sommer hilfreich)		
1	1 Rolle Toilettenpapier (für 4 Wochen keine ganze Rolle notwendig)		
1	Deo/Puder		
1	Zahnbürste + Zahnpasta		
1	Wundsalbe (Bepanten in Kunststofftube)		
1	Entzündungshemmende Salbe (Voltaren nicht erforderlich, unterwegs erhältlich)		
5	Kompressen Steril und ein paar verschiedenen normale Pflaster		
1	Fixomull stretch (ist ein klebendes Fixierpflaster z.B. 10 cm x 2 m)		
3	Wundgaze mit Vaseline (einzeln verpackt, schnelleres Heilen bei offene Blasen/Wunden)		
1	Nadel (wir haben eine Spritzen spitze in Schutzhülle dabei, Einsatz bei Blasen)		
1	Insektenschutz Fenistil gegen Stiche (nicht erforderlich, unterwegs erhältlich)		
1	Desinfektionsspray		
1	Blasenpflaster (wir empfehlen etwas anderes, siehe hierzu Rubrik Füße auf dem Weg)		
1	Zeckenzange oder normale Pinzette		
1	Magnesium (wichtig)		
1	Fußcreme (Hirschtalg z.B. von Scholl, oder Hirschtalk extrem von Scholl)		
1	Sonnencreme		
2	Plastikbeutel mit Zipverschluss klein (als Erste Hilfe Beutel/ Kulturbeutel einsetzbar)		
1	Lippenschutz (oder Kaufmannscreme Abfüllen in kleine Dose)		
1	Augencreme/Gesichtscreme		
1	Haarbürste/Kamm + Haargummis		
1	Duschmittel (z.B. Olivenseife, ist ergibig, hält lange, läuft nicht aus)		
1	Haarshampoo		
1	Microfasertuch (Putzlappen, empfehlenswert)		
1	Wattestäbchen abgezählt		
2	Tempotaschentücher (2 Päckchen)		
1	Rasierer		
1	Taschenmesser (mit integriertem Korkezieher, oder einfaches Messer mit Klingenschutz)		
1	Kunststofflöffel/Gabel (im Trackinghandel als ein Teil erhältlich)		
1	Nagelschere (wichtig, zusätzlich Nagelschneider, wer ihn braucht)		
1	1 x Nadel, etwas Faden 1 Sicherheitsnadel, 2 Knöpfe		

