

# Wandern

Welche Ausrüstung ist für eine Wanderung unverzichtbar? Jedes Outdoor-Abenteurer sollte individuell und vorausschauend geplant werden. Natürlich benötigst du für eine Tageswanderung nicht dieselben Utensilien wie für eine mehrwöchige Trekking-Tour, weshalb du deine Wander-Packliste stets an deine aktuelle Situation anpassen solltest.



## Wanderbekleidung



- Wanderschuhe
- Wandersocken
- Wanderhose (evtl. Zip-off-Hose)
- Funktionsshirt (kurz-/langärmelig)
- Funktionsunterwäsche
- Fleecejacke
- atmungsaktive Funktionsjacke
- wasserdichte Regenjacke
- Regenhose
- Multifunktionsstuch
- Kappe/Fleecemütze
- Handschuhe
- Sonnenbrille

## Wanderausrüstung



- Wanderrucksack
- Regenhülle/Rucksack-Liner
- Wanderstöcke
- Trinkflasche
- Ohrstöpsel
- Karten, Wanderführer
- Kompass, ggf. GPS-Gerät
- Smartphone
- Ladegeräte, Powerbank
- Reisepass/Ausweis
- ggf. Alpenvereinsausweis
- Bargeld, ggf. Bankomatkarte/Kreditkarte
- Krankenversichertenkarte, ggf. Nachweis
- Auslandsrankenversicherung
- evtl. Mini-Nähset

## Sicherheitsausrüstung



- Taschen-/Stirnlampe
- Taschenmesser
- Signalpfeife
- Rettungsdecke
- Feuerzeug
- Erste-Hilfe-Set mit Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, Zeckenzange etc.
- Blasenpflaster
- Reiseapotheke (Schmerztabletten, Mittel gegen Durchfall etc.)
- Wasserreinigungstabletten
- haltbare Notfallverpflegung für ca. 2 Tage

## Hygieneartikel



- Zahnpasta/Zahnputztabletten und Zahnbürste
- (feste) Outdoor-Seife
- Mikrofaserhandtuch
- Müllbeutel
- ggf. Kulturbeutel (mit Kamm, Deo etc.)
- Sonnenschutz (mind. LSF 30)
- Wäschesack/Drybag
- ggf. Toilettenpapier

## Trekking-Ausrüstung



- Trekking-Rucksack (40 bis 70 l)
- Isomatte
- Schlafsack
- Biwaksack
- Trekkingnahrung
- Trekkingzelt
- Multitool
- Campingkocher und Brennstoff
- Outdoor-Feuerzeug/Feuerstahl
- Kochtopf, Essgeschirr und Besteck
- Wasserfilter
- Schwamm und Geschirrtuch

**Gesamtgewicht:**

**Platz für Notizen**



---

---

---

---

Welche Ausrüstung du für deine Wanderung brauchst, hängt natürlich auch davon ab, welche Dauer deine Tour hat, in welche Region es dich verschlägt und in welcher Jahreszeit du unterwegs bist. Mehr Informationen sowie Packtipps für den Wanderrucksack findest du in unserem Artikel „Wanderausrüstung für Einsteiger“.