

Kleidung (pro Tag, außer *)

- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Atmungsaktives Shirt (Kurz- oder Langarm)
- ☐ Fleecejacke oder leichter Midlayer
- ☐ Wetterfeste Jacke (Softshell oder Hardshell) *
- ☐ Bequeme Wanderhose oder Zip-Off-Hose
- ☐ Mütze oder Sonnenhut *
- ☐ Dünne Handschuhe *
- ☐ Regenponcho oder Regenjacke *
- ☐ Sonnenbrille mit UV-Schutz *
- ☐ Wechselshirt oder gemütliche Kleidung fürs Camp *
- ☐ Warme Schlafbekleidung (z. B. Thermounterwäsche) *

Schuhe & Socken

- ☐ Gut eingelaufene Wanderschuhe oder Trekkingstiefel
- ☐ Funktionssocken (mind. 2 Paar pro Wandertag)
- ☐ Leichte Camp-Schuhe oder Hüttenschuhe
- ☐ Gamaschen (bei nassem oder matschigem Gelände)

Ausrüstung

- ☐ Trekkingrucksack (40–65 Liter, je nach Tourlänge)
- ☐ Regenschutz für den Rucksack
- ☐ Zelt, Tarp oder Biwaksack
- ☐ Isomatte oder Luftmatratze
- ☐ Schlafsack (passend zur Jahreszeit)
- ☐ Packbeutel / Drybags zur Organisation
- ☐ Wanderstöcke (optional, aber hilfreich)
- ☐ Taschenmesser oder Multitool
- ☐ Stirnlampe oder Taschenlampe + Ersatzbatterien
- ☐ Feuerzeug oder Streichhölzer
- ☐ Karte, Kompass oder GPS-Gerät
- ☐ Notfallpfeife
- ☐ Sitzkissen oder kleines Handtuch

Verpflegung

- ☐ Leichtes Kochset (Topf, Kocher, Gaskartusche)
- ☐ Feuerzeug oder Zündhölzer
- ☐ Leichtes Besteck, Becher, Teller
- ☐ Trinksystem oder Trinkflaschen (2–3 Liter)
- ☐ Wasserfilter oder Entkeimungstabletten
- ☐ Verpflegung für mehrere Tage (Trekkingnahrung, Snacks, Müsliriegel, Nüsse)
- ☐ Traubenzucker oder kleine Energiereserve

Hygiene & Gesundheit

- ☐ Kleines Erste-Hilfe-Set
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Blasenpflaster oder Tape
- ☐ Zahnbürste & kleine Zahnpasta
- ☐ Biologisch abbaubare Seife / Waschlappen
- ☐ Handtuch (klein & schnelltrocknend)
- ☐ Toilettenpapier / Feuchttücher
- ☐ Kloppschaufel / Outdoor-Toilette
- ☐ Insektenschutzmittel
- ☐ Sonnenschutz (Creme & Lippenpflege mit LSF)
- ☐ Handdesinfektion

Technik & Extras

- ☐ Handy voll aufgeladen
- ☐ Powerbank oder Solarladegerät
- ☐ Offline-Karten gespeichert
- ☐ Notfallnummern eingespeichert
- ☐ EC-Karte oder Bargeld
- ☐ Kamera oder Fernglas
- ☐ Müllbeutel (auch für Toilettenpapier)
- ☐ Notizzettel & Stift
- ☐ Reparaturset (z. B. Tape, Nadel & Faden, Kabelbinder)
- ☐ Reisedokumente (z. B. Ausweis, Versicherungskarte)



Tourenvorbereitung (vor dem Start)

- ☐ Wetterbericht gecheckt
- ☐ Route geplant und gespeichert
- ☐ Notfallkontakte informiert
- ☐ Pufferzeit eingeplant
- ☐ Genehmigungen / Vorschriften geprüft
- ☐ Etappen realistisch kalkuliert

Trekkingtipps für unterwegs

Wer mehrere Tage mit dem Rucksack unterwegs ist, sollte sich nicht nur auf **gutes Material** verlassen, sondern vor allem auf eine **kluge Planung**. Achte bei deiner Route auf realistische Etappen – lieber kürzer starten und unterwegs steigern, als am ersten Tag zu überfordern.

Trinke regelmäßig, auch wenn du keinen Durst verspürst. Gerade beim Trekking mit Gepäck ist die Flüssigkeitszufuhr entscheidend. Pausen helfen nicht nur dem Körper, sondern auch dem Kopf: Nimm dir Zeit für die Aussicht, atme tief durch und genieße bewusst die Natur.

Packe bewusst – alles, was du dabei hast, musst du auch tragen. Ein **clever gepackter Rucksack** entlastet Schultern und Rücken. Schwere Dinge gehören nah an den Körper, leichtes nach außen.

Halte unterwegs Ordnung im Rucksack, damit du wichtige Dinge wie Regenjacke oder Wasserflasche schnell findest. Nutze Drybags oder Beutel zur besseren Organisation – so bleibt auch bei Regen alles trocken.

Und das Wichtigste: Trekking ist kein Wettlauf. Gehe in deinem eigenen Tempo, höre auf dein Körpergefühl und habe immer einen Plan B in der Hinterhand – sei es eine Alternativroute oder ein früherer Abstieg.

