

Packliste

Allgemeine Ausrüstung

- Rucksack mit Innengestell und gut gepolsterten, verstellbaren Gurten für Schultern, Hüfte und Rücken
- dieses Buch
- Taschenmesser
- Kompass
- Streichhölzer
- Trillerpfeife (für Notsignale)

Kleidung

- gut passende und eingewanderte Wanderschuhe (Sohle mit kräftigem Profil, die Knöchel müssen fest umschlossen sein)
- Wandersandalen oder andere leichte Schuhe (für Asphaltstrecken, ebene Wegabschnitte und abends)
- Socken (die Kombination aus dünner Wandersocke und ganz dünner Unterziehs socke erzeugt weniger Blasen als eine dicke Socke – gibt es inzwischen bei Wrightsocks schon fertig zu kaufen)
- Wanderhose (mit mind. einer großen Tasche für die Wanderkarte)
- Fleecepullover oder -jacke
- Anorak/Regenjacke (sollte nicht nur kurze Schauer, sondern auch einen zweistündigen Landregen aushalten!)
- ☺ besser noch: Anorak plus Kraxenponcho (schützt den Rucksack gleich mit) oder Trekkingschirm (darunter schwitzt man nicht so)
- Weste (für Geldbörse, Wanderführer, Pilgerausweis, Mobiltelefon, Lippenpflegestift, MP3-Player oder was immer Sie nicht mehrfach täglich aus dem Rucksack herauskramen wollen)
- Unterhosen
- Sport-BH
- Schlafanzug für Herbergsübernachtungen
- T-Shirts
- luftiger Sonnenhut, unter dem auch bei 40° C kein Hitzestau entsteht (im Winter eher Mütze, Schal, Handschuhe)
- ☺ Je 3x Unterhose, T-Shirt, Socken haben sich bewährt: 1x am Körper, 1x vom Waschen letzte Nacht noch nicht ganz trocken, 1x Reserve. Dazu eine Reservehose bzw. ein Rock/Kleid für abends, wenn man nicht stinkend ins Restaurant gehen will. Alles möglichst leicht, knitterfrei und farblich zueinander passend aussuchen, Sie wollen sich darin ja auch wohlfühlen.

Körperpflege

- Kulturbeutel inkl. Lippenpflege
- Sonnenbrille
- Handtuch

Erste Hilfe

- Blasenpflaster
- Hirschtalg zur Blasenverbeugung (Stift, nicht Creme)
- Schmerztabletten
- Sonnenschutzmittel
- Insektenschutz (Allergiker: Calcium nicht vergessen)
- Pflasterstreifen
- Wundschnellverband
- Rettungsdecke
- elastische Binde
- Verbandpäckchen
- Schutzhandschuhe
- Sportsalbe (Mobilat, Voltaren, Kytta & Co)
- Zinksalbe/Babycreme/Silikonsalbe (für Menschen, die sich schnell einen Wolf laufen)
- persönliche Medikamente

Sonstiges

- Geldbörse
- Papiere (Personalausweis, Studentenausweis etc.)
- Reiseunterlagen, Tickets (#o Kopien online oder auf separatem Speichermedium lagern)

Außerdem je nach Interesse/Bedarf/Tragkraft

- Tagebuch
- Fotoapparat + Ladegerät/Batterien
- Campingausstattung (Leichtgewichtszelt, Schlafsack, Isomatte, Hängematte, ...)
- Kocher, Geschirr, Besteck, Schwamm
- Regenüberhose/Beinlinge
- Bluse/Hemd

- Badeanzug/Badehose
- Kontaktlinsenzubehör
- Reservebrille
- Feuchttücher (für saubere Hände)
- Jugendherbergsausweis
- Scheckkarte, Kreditkarte
- Pflanzenbestimmungsbuch
- Thermosflasche + Tasse (besonders in den kalten Jahreszeiten)
- Höhenmesser
- Schrittzähler
- Handy + Ladegerät + Adapter
- Thermometer (als kleiner Rucksackanhänger)
- GPS + Ladegerät + Ersatzbatterien
- Fernglas
- Kartenmesser
- Teleskopwanderstöcke (besonders bei schwachen Kniegelenken)
- Nähzeug
- große Sicherheitsnadeln (damit werden z. B. Handtücher und Kleidung am Rucksack zum Trocknen aufgehängt)
- „Saufack“ (Wasserbeutel mit Schlauch, aus dem getrunken werden kann, ohne den Rucksack abzunehmen, sehr praktisch!)