

Bergfrauen Wander-Packliste

Wenn man gerade erst mit dem Wandern beginnt, kann es eine Herausforderung sein, herauszufinden, was man trägt und mithaben sollte. Ich hoffe, ich kann mit dieser Packliste helfen, es handelt sich um meine persönliche Präferenz, die aus Jahren von Wander-Erfahrung gewachsen ist:

- Sportliche, bequeme Kleidung, dem Wetter angepasst (bevorzugt atmungsaktiv und dehnbar)
 - Wander-, Sporthose oder Leggings
 - Bequemes Shirt
 - Weste oder Jacke
 - Bequeme Sport- oder Wandersocken
- Wanderschuhe (müssen keine Wanderstiefel sein, aber bitte zumindest bequeme, flache Schuhe mit Profil)
- Sonnenschutz
 - Sonnencreme
 - Kappe/Hut
 - Sonnenbrille
- Regenschutz (wenn Regen angesagt)
 - Regenjacke
 - Regenschutz für Rucksack
 - optional: Regenhose
- Rucksack (ich empfehle hier einen Wanderrucksack mit Hüftgurt, da so ein Rucksack viel Last von den Schultern nehmen kann)
- Rucksack-Packliste:
 - Wasser (je nach Wetter und Wanderung 1-3 Liter, GANZ WICHTIG)
 - Jause (für den Snack zwischendurch und für längere Wanderungen auch als Mittagessen)
 - Geld
 - Öffi-Ticket
 - Erste-Hilfe-Set
 - Rettungsdecke
 - Medikamente (falls du welche regelmäßig brauchst)
 - Haube/Stirnband
 - Handschuhe

- Schal/Schlauch
- **Optional:**
 - Sitzerl (faltbare Outdoor-Sitzmatte)
 - Klopapier und Müllsack für benutztes Klopapier (wir lassen keinen Dreck am Berg zurück)
 - Stirnlampe
 - Pfeife
 - Powerbank
 - Kamera
 - Buch zum Bestimmen von Pflanzen- oder Tiersarten
 - Fernglas

Wenn du dir wo unsicher bist, oder einen Gegenstand nicht besitzt und deswegen nicht weißt, ob du kommen kannst, schreib mir gern jederzeit auf hallo@bergfrauen.eu und ich beantworte dir deine Fragen!