



## PACKLISTE

WEITWANDERN

### Kleidung

- lange Hose und/oder Regenhose
- 6 Paar Socken
- 2 Kurze Hosen
- 3-5 Funktionsshirts kurz mit Ärmel
- ärmelloses Shirt
- Fleecejacke
- Regenjacke (Wassersäule 10.000mm)
- Sport BH und Unterhosen
- Kappe
- Multifunktionsstuch
- Mütze (optional)
- PrimaLoftjacke (optional)
- Schlapfen (bei Hüttenübernachtung ein MUSS)
- gemütliche Freizeitkleidung /Schlafkleidung (Jogginghose, Leggings, Shirt...)

### Sonstiges

- Packsack (optional)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Wanderstöcke
- Kleines Mikrofasertuch
- Großes Mikrofasertuch
- Hüttenschlafsack (bei Hüttenübernachtung ein MUSS)
- Hygieneartikel / Kosmetik
- Erste Hilfe Paket
- Trinkflaschen mind. 1,5L Gesamtvolumen (doppelt isolierte Flasche von Vorteil)
- Notstirnlampe
- Ausweis, Geld
- Tagesverpflegung / Riegel

### Apotheke

- Schmerzmittel
- Magnesium
- Blasenpflaster

### Technik

- Handy
- Ladekabel
- mobiler Akku (falls notwendig)

### Optional

- Taschenmesser / Leatherman
- Wasserfilter
- Ohropax
- Leukotape

### Rucksack

- sollte nicht mehr als 10kg wiegen
- frauenspezifische Passform von Vorteil
- zwischen 35 und 50L Fassungsvermögen

### Schuhe

- je nach persönlicher Vorliebe hohe oder niedrige Trekking-/ Trailrunningsschuhe
- eingelaufen
- Vibramsohle

### Fehlt noch was?

- 
- 
- 
- 
- 
- 



Diese Packliste ist für eine Weitwanderung zwischen 5 und 7 Tagen im subalpinen Raum bei sommerlichen Temperaturen gedacht. Für alpine Wanderungen ist sie nur bedingt geeignet. Sollte kein Hütten-trekking vorgesehen sein, kann die Liste entsprechend angepasst werden. Wetterbericht unbedingt vorab genau checken. Mehr Infos zu der Packliste und Weitwandern findest du auf [www.berosagogreen.at](http://www.berosagogreen.at)