

Packliste

- Rucksack mit wasserdichthem Überzug
(Der Rucksack sollte bepackt etwa 10 % des eigenen Körpergewichts wiegen, maximal aber 10 Kg - inklusive Wasserflasche und Verpflegung)
- 1 Paar leichte Wanderschuhe
(eingelaufen und am besten ein oder 2 Nummern größer als normalerweise, da die Füße bei langen Wanderungen anschwellen)
- 1 Paar leichte Freizeitschuhe
- 2 – 3 Paar Wandersocken und leichte Freizeitsocken
- 1 kleines Handtuch
- 2 T-Shirts (Funktionswäsche)
- Evtl. 1 T-Shirt Baumwolle
- 1 Langarm-Shirt
- 2-3 Slips
- 1-2 BH
- 1 lange Wanderhose
- 1 kurze Hose oder Leggings
- 1 leichter Pullover oder Jacke (Fleece)
- 1 Regenjacke und/oder Regenponcho
- evtl. Regenhose
- Sonnenschutz Creme, Hut, Sonnenbrille
- Eigene Hygieneartikel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Seife für Körper, Haare, Kleidung
- Papiertaschentücher
- Trinkflasche
- Messer, evtl. Gabel und Löffel
- Müsliriegel, Nüsse
- Kleine Brotdose
- Personalausweis
- Kugelschreiber
- Evtl. Wanderstöcke
- Reiseapotheke – eigene Medikamente, evtl. Blasenpflaster
- Sonstige persönliche Ausstattung

