

**Packliste Tagestour**  
**Tageswanderung ohne Übernachtung**



| <b>Getragen am Körper</b>   | <b>Gewicht</b> | <b>Funktion &amp; Tipps</b>   |
|---|----------------|---|
| 1 Funktionsunterhose<br>1 Sport-BH (für Frauen)<br>1 Socken<br>1 Short / Wanderhose / Leggings<br>1 kurzes Funktionshemd<br>1 langes Funktionshemd (Je nach Wetter) |                |   |
| <b>Je nach Jahreszeit und Temperatur außerdem:</b>  | <b>Gewicht</b> | <b>Funktion &amp; Tipps</b>   |
| 1 Fleecepullover oder Kunstfaserpullover  |                | Bei alpinen Touren immer dabei haben  |
| 1 Hardshell-/Regenjacke oder je nach Wanderung auch Regenschirm   |                | Bei alpinen Touren immer Regenjacke dabei haben. Bei warmen Temperaturen ist ein Regenschirm durchaus praktisch |
| 1 Regenhose   |                |   |
| Handschuhe  |                | Bei alpinen Touren immer dabei haben  |
| Buff / Halstuch   |                | Bei alpinen Touren immer dabei haben  |
| Mütze / Kappe   |                |   |
| Funktionsshirt zum Wechseln   |                | Für die Pausen sinnvoll bei schweißtreibenden Wanderungen   |
| <b>Wanderausrüstung</b>   |                |   |
| Rucksack (25l)  |                |   |
| Rucksack Regenhülle oder Inlay (einfacher Müllsack)   |                |   |
| Wanderstiefel / Trailrunningsschuhe (je nach Terrain und Vorliebe)  |                |   |
| Teleskopstöcke  |                | Schützt die Knie und stabilisiert   |
| <b>Sicherheit, Navigation, Dokumente</b>  |                |   |
| Karte, Kompass, GPS Gerät, Wanderführer   |                |   |
| Notfallpfeife   |                |   |
| Handy, evtl Powerbank und Ladekabel   |                | Akku vorher aufladen!   |
| Erste Hilfe Set ((Ibuprofen, Paracetamol, Immodium, Pflaster, Tape, Wundreinigungstuch, Sicherheitsnadel, Zeckenzange, Rettungsdecke)                               |                | Leicht und sicher im Zip-Lock Beutel aufbewahren  |
| Fotoapparat, Speicherkarte  |                | Akku vorher aufladen!   |
| Bargeld, DAV Ausweis  |                | Für die Hütteneinkehr   |
| <b>Sonstiges</b>  |                |   |
| Sonnencreme   |                |   |
| Taschentücher   |                |   |
| kleines Taschenmesser   |                |   |
| Kleiner Müllbeutel  |                | Müll immer mitnehmen, auch benutztes Toilettenpapier nicht am Wanderweg liegen lassen!                          |
| Sonnenbrille  |                |   |
| Armbanduhr  |                |   |
| <b>Verpflegung</b>  |                |   |
| Trinkflaschen oder Trinkblase   |                | Mindestens 1,5l Wasser  |
| Proviant für den Tag: Brotzeit, Obst, Energieriegel, Nüsse, getrocknete Früchte   |                |   |
| Glücklichmacher in Form von Schokolade oder Gummibärchen  |                |   |
| <b>Gesamtgewicht</b>  | <b>0</b>       |   |