

# Packliste

# Bergwanderung

Mit einem gut gepackten Rucksack und der richtigen Ausrüstung sind Sie schon mal gut unterwegs. Nehmen Sie so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich mit: Vollgepackt sollte der Rucksack nicht schwerer sein als ein Fünftel Ihres Körpergewichts.

## Packliste

Feste, der Wanderung angepasste Schuhe mit griffigem Profil anziehen

Rucksack (mit Hüftgurt)

Evtl. Wanderstöcke

Der Jahreszeit angepasste Kleidung:

Regenschutz, warmer Pullover oder Jacke, Mütze, Handschuhe

Sonnenschutz: Brille, Kopfbedeckung, Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor

Ausreichend Verpflegung und Getränke

(Topografische) Wanderkarte, evtl. GPS, Kompass und Höhenmesser

Aufgeladenes Handy mit Notfallnummern

Notfallapotheke (inkl. persönliche Medikamente), Rettungsdecke, evtl. Trillerpfeife

Taschenmesser

Evtl. Ersatzwäsche