

Rucksack für Mehrtageswanderungen

Checkliste zum Rucksack packen



Deckeltasche

- Wanderkarte
- Blasenpflaster
- Handy mit vollem Akku und Ladegerät
(Notfallnummern: Alpinnotruf 140,
Euronotruf 112)
- Taschenmesser
- Bargeld
- Alpenvereins-Ausweis

Vorne

- Kleine Jause (z.B. Müsliriegel,...)
- Trinkflasche
- Sonnenschutz (Sonnenscreme-
und Brille, Kappe,...)

Mitte/Hinten

- Funktionsshirt
- Regenjacke
- Fleecejacke
- Optional (je nach Wetter):
Regenhose und kleiner Regenschirm
- Erste Hilfe Set
- Warme Jacke

Unten

- Biwaksack
- Handschuhe & Mütze
- Stirnlampe
- Toilettenartikel
- Wasserdichter Beutel für Wertsachen
- Unterwäsche
- Hüttenschlafsack
- Handtuch
- Trekkingsocken