**Empfohlene Packliste 2-Tageswanderung**

Auf Gewicht achten – es ist empfohlen unterhalb von 10 Kilogramm zu bleiben!

**Grundausrüstung**

* Trekkingrucksack (ca. 35 Liter mit Regenhülle)
* Gute Wanderschuhe mit Profilsohle
* Evtl. leichte Ersatzschuhe für Hotel
* Kleider für warmes und kaltes, regnerisches Wetter (Mehrschichten-Prinzip)
* Ersatzwandersocken
* Lange oder Zip-off-Wanderhose
* Funktionsshirt (Ersatz)
* Ersatzunterwäsche (oder auswaschen)
* Dünne Jacke/Pulli gegen Wind
* 1 dickere Jacke für die Wärme
* 1 Regenjacke
* Sonnenschutz: Brille, Hut, Creme, Lippenpomade
* Erste-Hilfe-Set (kompakt) / Blasenpflaster
* Taschentücher
* Persönliche Medikamente und Toilettensachen (evtl. Oropax)
* Taschenmesser
* Mobiltelefon und Aufladegerät/Powerbank
* Bargeld, Kreditkarte, Halbtax-Abo, (evtl. ID)
* Getränkeflasche (mind. 1,5 Liter)
* Zwischenverpflegung (z.B. Energieriegel, Nüsse etc.)

**Optional – je nach persönlichem Bedarf**

* Stirnlampe
* Trekkingstöcke sowie weitere persönliche Hilfsmittel
* Badehose/Bikini
* Waschlappen
* Pyjama: lange Gymnastik- oder Trainerhose
* Fotokamera mit vollem Akku, leerem Chip und evtl. Aufladegerät
* Fernglas
* Kleiner Schirm (Knirps)