



## PACKLISTE FÜR WINTER-WEITWANDERUNGEN

### GRUNDAUSRÜSTUNG

- Winterfestes Schuhwerk (warm, wasserdicht, Stützfunktion für den Fuß, sicherer Halt)
- Funktionsunterwäsche
- Atmungsaktives Shirt
- Fleecepulli oder -jacke
- Wetterschutzjacke mit Kapuze, wind- und wasserabweisendes Material
- Warme Jacke
- Lange, wetterfeste Winterwanderhose aus strapazierfähigem Material
- Wandersocken
- Halstuch, Schal oder Bandana
- Mütze und Handschuhe

### TAGESGEPÄCK

- Tagesrucksack, ca. 20 Liter für das Tagesgepäck, Regenhülle für den Rucksack
- Leichte Ersatzwäsche zum Wechseln unterm Tag
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme)
- Thermo- /Trinkflasche
- Verpflegung nach Wunsch
- Erste-Hilfe-Set
- Handy
- Wanderstöcke bei Bedarf
- Gamaschen bei Bedarf
- Spikes/Schneeketten für Schuhe (Empfehlung)
- Bargeld
- Evtl. Taschenlampe und -messer

### SONSTIGES

- Kleidung für den Aufenthalt in der Unterkunft
- Hygieneartikel
- Persönliche Medikamente bei Bedarf
- Reisepass/Personalausweis
- Ladegeräte
- Notrufnummern „140“ und „112“ notieren

### ERSTE-HILFE-SET

- Wundschnellverband
- Pflaster normal
- Blasenpflaster
- 2 elastische Binden
- 2 sterile Mullkompressen (10 x 10 cm)
- 1 Tape (2,5 cm breit)
- 2 Dreieckstücher
- 2 Rettungsdecken
- Einmalhandschuhe
- Kleine Schere