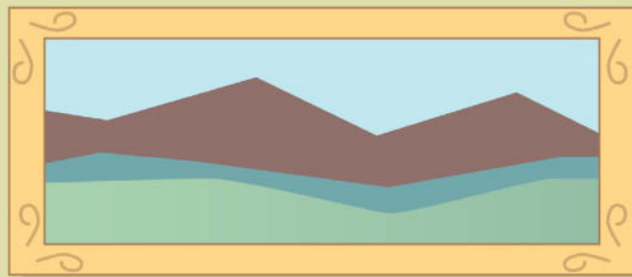




**freiluft**

*bringt dich raus*



**Die praktische Packliste  
zum Abhaken**



**Trekkingrucksack**



**Orientierung**

- Wanderkarte
- Kompass
- Apps auf dem Handy (runtergeladen / aktualisiert)
- evtl. GPS-Gerät
- evtl. Ersatzbatterien
- \_\_\_\_\_



**Insektenschutzmittel**



**Verpflegung**

- Gewürze u.Ä.
  - Salz
  - Pfeffer
  - Zucker/ Süßungsmittel
  - \_\_\_\_\_



**Schlafsystem**

- Schlafsack
- Isomatte
- Zelt/ Tarp/ Biwacksack
  - Groundsheet/ Footprint
  - Abspann-Schnüre/ Reepschnur
  - Heringe
  - evtl. weiteres Zubehör wie Tarpstangen



**Feuerkit**

- Feuerzeug
- Feuerstahl
- Notfall-Zunder
- \_\_\_\_\_



**Mülltüten**



**evtl. persönliche, digitale Geräte**

- Kamera
- Powerbank
- \_\_\_\_\_

**Getränke**

- Instant-Kaffesticks
- Teebeutel
- Hühner- oder Gemüsebrühwürfel
- Milch- oder Kokosmilchpulver
- \_\_\_\_\_



**Stirnlampe**

- Ersatzbatterien
- aufgeladener Akku
- \_\_\_\_\_



**1. Hilfe Set**

- inkl. Persönliche Medikamente
- inkl. Erste-Hilfe-Outdoor-Spickzettel
- \_\_\_\_\_



**Persönliche Dokumente & Geld**

- Personalausweis/ Reisepass
- Krankenkassenkarte
- Bargeld
- EC- / Kreditkarte
- \_\_\_\_\_

**Mahlzeiten**

*jeweils 1 Portion pro Tag & Person*

- Frühstück
- Mittagessen
- Abendessen

**Snacks**

- Müsliriegel
- Schokolade
- Studentenfutter oder andere Nussmischungen
- \_\_\_\_\_



**Messer mit feststehender Klinge**



**Survival Kit**



**Reepschnur**



**Sonnenschutz**

- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Cappy/ Hut o.Ä.
- \_\_\_\_\_



**Trink-System**

- Wasserflasche/ Trinkblase
- mind. 1 Liter Wasser (oder Tee o.Ä.)
- Wasserfilter
- Wasserreinigungs-Tabletten
- \_\_\_\_\_

**TIPP:** Wenn du Infos zum Thema Wasser finden und aufbereiten oder nach Rezepten suchst, solltest du einen Blick in unseren **Trekking-Ratgeber** werfen. Dort findest du alles rund ums Trekking: von Infos zur Ausrüstung bis hin zu simplen Knoten und Tarpaufbauvarianten für dein Lager. Wirf doch einfach mal einen Blick rein:

<https://freiluft-leben.de/trekking-ratgeber/>


 **Küchenausrüstung**

- Schüssel oder tiefer Teller
- Topf
- Tasse  
*evtl. Tasse & Topf in einem*
- Besteck (Spork/ Göffel)
- Abwaschschwamm
- Windschutz für Kocher
- Kocher
  - Gaskocher & Gaskartusche
  - Spiritusbrenner & Spiritus
  - Esbit Kocher & Esbit-Brennstoff
- \_\_\_\_\_


 **Kleidung**

- Unterwäsche
  - Wandersocken
  - Boxershorts/ Slip
  - \_\_\_\_\_
- Base Layer
  - lange Unterhose
  - Longsleeve und/ oder T-Shirt
  - Unterhemd
  - \_\_\_\_\_
- Mid Layer
  - dickeren Pullover und/ oder Jacke
  - \_\_\_\_\_
- Top Layer
  - 2-3-lagige Soft- oder Hardshell-Jacke
  - Wander- oder Outdoorhose
  - Funktions- oder Regenjacke
  - Regenhose
  - \_\_\_\_\_

- Ersatzkleidung
  - Ersatz-T-Shirt
  - 2. Paar Wandersocken
  - 2./ 3./ etc. Boxershorts/ Slip
  - \_\_\_\_\_
- Mütze/ Buff
- Handschuhe
- eingelaufene Schuhe
- \_\_\_\_\_


 **Waschutensilien & Hygieneartikel**

- Universal-Seife (für Haut, Haar und Geschirr)
- Zahnpasta
- Zahnbürste
- kleine Haarbürste
- Deo
- Gesichts- und Handcreme
- Toilettenpapier
- Taschentücher
- (kleines) Handtuch
- Hirschtalgcrème
- \_\_\_\_\_


 **Komfort-Ausrüstung**

- Sitzkissen/ Sitzpad o.Ä.
- Kopfkissen
- Werkzeug
- kleine Klappsäge
- kleiner Messerschleifer
- Multitool
- Wassertank (mit Duschaufsatz)
- Trekkingstöcke
- \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_