



Checkliste für eine Trekkingtour

1. Rucksack & Ausrüstung

- Trekkingrucksack (passend zur Tour) []
- Regenhülle für den Rucksack []
- Wanderstöcke (optional) []
- Trekking-Gurt oder Bauchgurt (optional) []

2. Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (atmungsaktiv) []
- Trekkinghosen (bequem und robust) []
- T-Shirts (atmungsaktiv, schnell trocknend) []
- Fleecejacke oder Pullover []
- Regenjacke und -hose []
- Mütze/Kapuze, Stirnband (je nach Wetter) []
- Handschuhe (bei kühlem Wetter) []
- Socken (mindestens 2 Paar, idealerweise aus Merinowolle) []
- Wechselkleidung (optional) []

3. Schuhe & Accessoires

- Trekking- oder Wanderschuhe (gut eingelaufen) []
- Gamaschen (bei schlechtem Wetter oder nassem Terrain) []
- Sonnenbrille []
- Hut oder Kappe für Sonnenschutz []

4. Schlaf & Zelt (falls mehrtägige Tour)

- Zelt (leicht, wetterfest) []
- Schlafsack (passend zur Jahreszeit) []
- Isomatte []
- Kissen (optional) []

5. Verpflegung

- Trinkflasche oder Trinksystem (mindestens 2 Liter) []
- Snacks (Energie-Riegel, Trockenfrüchte, Nüsse) []
- Campingkocher (leicht, kompakt) []
- Kochgeschirr (Töpfe, Besteck, Becher) []
- Gas oder Brennstoff für den Kocher []
- Mahlzeiten (Trekkingnahrung oder vorbereitete Gerichte) []
- Müllbeutel für Abfälle []

6. Erste Hilfe & Gesundheit

- Erste-Hilfe-Set (inkl. Pflaster, Schmerzmittel, usw.) []
- Persönliche Medikamente []
- Insektenschutzmittel []
- Sonnenschutz (Sonnencreme, Lippenbalsam) []
- Handdesinfektionsmittel []

7. Navigation & Orientierung

- Karte der Wanderregion []
- Kompass (oder GPS-Gerät) []
- Notizbuch & Stift []

8. Technik & Kommunikation

- Mobiltelefon (voll geladen) []
- Powerbank []
- Taschenlampe oder Stirnlampe (mit Ersatzbatterien) []
- Kamera (optional) []

9. Sonstiges

- Multitool oder Taschenmesser []
- Notfallpfeife []
- Wanderführer oder GPS-Tracker (optional) []
- Trockene Säcke für feuchte Kleidung []

10. Dokumente

- Ausweis oder Reisepass (wenn notwendig) []
- Krankenversicherungskarte []