Packliste TRECKINGTOUR

Die kursiv gehaltenen Dinge sind optional – je nach Art der Tour können sie nützlich sein.

Material	Details	Menge	Anmerkung
Zelt	Wechsel Intrepid 2	1	Tunnelzelt
Rucksack	Deuter Aircontact	1	65 + 10 Liter
Treckingstöcke	Komperdell	1 Paar	Teleskopierbar
Trinkflasche	Sigg, 1 Liter	2	
Wassersack	*Ortlieb, 4 Liter*	*1*	*kommt direkt an den Wasserfilter*
Faltschüssel	*Ortlieb*	*1*	*Zum Spülen / Waschen*
Wasserfilter	*Katadyn Vario*	*1*	*macht Wasser keimfrei*
Stirnlampe		1	im AB-Päckchen
Taschenmesser	Victorinox	1	im AB-Päckchen
Beil	*Fiskars*	*1*	*Feuerholz schlagen, Heringe einschlagen*
Säge	*Fiskars*	*1*	
Trillerpfeife		1	Für Notfälle
Kompass	Recta	1	im AB-Päckchen
Wanderkarte		entspr.	
Schlafsack	Marmot Sawtooth (Daune)	1	
Isomatte	Therm-a-Rest ProLite 4	1	
Kocher	Trangia mit Gaseinsatz	1	
Gaskartusche		1-2	je nach Bedarf, meist reicht eine große.
Kerzenlaterne	UCO	1	Als Zeltbeleuchtung
Erste-Hilfe-Pack		1	Pflaster, 1 Elastische Binde, 2 Rollen Mull, 1 Rettungsdecke Sportsalbe, Kopfschmerztabletten, etwas gegen Durchfall
Allzeit-Bereit-Päckchen		1	Ohrstöpsel, 2 Karabiner 1 Schnur (5m), 1 großes Knicklicht Taschenaschenbecher, kleines Reparaturset für's Zelt, Nähzeug 1 Meter Panzerband, Stift, Streichhölzer
Dokumente	Personalausweis DAV-Ausweis Krankenkassenkarte Kredit- und EC-Karte Bargeld		

Kleidung	Details	Menge	Anmerkung
Wanderstiefel	Scarpa	1 Paar	Leder, Kat. B
„Ruheschuhe“	Teva-Sandalen	1 Paar	Leicht, unkapputbar
Jacke	Salewa (Gore-Tex)	1	Für Wind und Regen
Fleecejacke	Mammut	1	
Wanderhose	Meru	2	1 Zip-Off, 1 lange Hose
T-Shirts	Meru / Blackbear	2	Funktionshirts.
Longsleeve	TCM	1	
Hemd		1	mit langen Ärmeln
Socken	Falke TK1 Coolmax	2 Paar	
Unterhosen	C&A, Dunova	3	Funktionswäsche
Cap oder Hut		1	gegen Sonnenstich
Mütze		*1*	*je nach Ziel der Tour*
Handschuhe	*ME*	*1 Paar*	*je nach Ziel der Tour*

Sonstiges	Details	Menge	Anmerkung
Waschzeug		1	u.a. Universalseife, Zahnbürste etc. (kleine Tuben von Rossmann)
Handtuch		1	40cmx90cm, Funktionshandtuch
Handy		1	ggf Ladegerät
Sonnenbrille		1	
Insektenschutz	Autan	1	gegen Mücken und Zecken
Sonnencreme	Rossmann	1 Tube	LF 50
Kamera	Pentax K200D	1	inkl. Holstertasche & Batterien
Schweinespiel		1	...pass the pig, dude!
Buch		1	irgendwas dünnes ;-)

Essen ist auf dieser Liste bewusst nicht aufgeführt – die benötigten Lebensmittel hängen stark von der Art der Tour ab: gibt es regelmäßig Einkaufsmöglichkeiten? Wie viele Personen sind mit auf Tour? Was kann oder will ich nicht essen?

Eine Menge Tipps rund um die Ernährung auf Tour findet ihr im Outdoorforum.