



ASI Reisen

PACKLISTE Wandern

Gut gerüstet geht sich's besser

Ich packe in meinen **Tagesrucksack mit ca. 30 Liter Volumen...**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Wechselkleidung | <input type="checkbox"/> Bargeld |
| <input type="checkbox"/> Buff/Funktionstuch | <input type="checkbox"/> Handy |
| <input type="checkbox"/> ggf. Handschuhe & Mütze | <input type="checkbox"/> Personalausweis |
| <input type="checkbox"/> Regenjacke & -hose | <input type="checkbox"/> Krankenkassenkarte |
| <input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack | <input type="checkbox"/> Mitgliedskarte Alpenverein |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> ggf. Fotokamera, Fernglas |
| <input type="checkbox"/> Zip-Lock Tüten/Plastikbeutel | |

Bergapotheke

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| <input type="checkbox"/> Blasenpflaster | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente |
| <input type="checkbox"/> Hirschtalg | <input type="checkbox"/> Sonnencreme, Lipenschutz |

Auf Nummer sicher gehen

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Stirnlampe & Ersatzbatterien | <input type="checkbox"/> Gamaschen, Grödel |
| <input type="checkbox"/> Powerbank für das Handy | <input type="checkbox"/> Biwaksack, Rettungsdecke |
| <input type="checkbox"/> Taschenmesser | <input type="checkbox"/> Tape |
| <input type="checkbox"/> Kartenmaterial/Wanderführer | <input type="checkbox"/> Kabelbinder |
| <input type="checkbox"/> Navigationsgerät/Funktionsuhr | <input type="checkbox"/> Feuerzeug |

Proviant

- Trinkblase für Rucksack bzw. Wasserflasche mit mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- ggf. wärmenden Tee
- Gipfeljause (z.B. Brot, gekochtes Ei)
- Müsliriegel, Studentenfutter, Obst, Traubenzucker

(Corona-) Ansteckungsschutz

- Mundschutz
- Desinfektionsmittel auf Alkoholbasis
- Handschuhe
- Fiebermesser