

# Packliste.



**Globetrotter**  
<< NEUE HORIZONTE >>

## KLEIDUNG

- Feste Wander- oder Trekkingstiefel
- Gepolsterte Trekkingsocken  
Tipp: Nylonsocken (unter die Trekkingsocken – reduziert Reibung)
- Funktionsunterwäsche
- Trekkinghose (optimal bei Wärme: Zip-Off)
- Schnelltrocknende Funktionsshirts
- Isolationsschicht (z.B. Füllfaserjacke oder Fleecejacke)
- Robuste, rucksacktaugliche Regenjacke
- Regenhose
- Cap als Sonnenschutz
- Sonnenbrille
- Bei Kälte: Handschuhe, Mütze (ohne Bommel!) oder Schlauchtuch
- Schlafklamotte: Shirt, bei Kälte lange Unterhose, Wollsocken



## VERPFLEGUNG und KOCHEN

- Trekkingnahrung/ trockene Lebensmittel
- Energieriegel oder Snacks
- Kaffee/Tee
- Leichter, kleiner Kocher & ausreichend Brennstoff
- Feuerzeug/Sturmstreichhölzer oder Anzünder
- 1-2 Campingtöpfe & Kochutensilien
- Unzerbrechlicher Teller oder Schüssel, Tasse
- Leichtes Besteck (Tipp: Göffel/Spork)
- Taschenmesser
- Trinkflasche oder Trinksystem (Trinkblase) für 2-3 Liter Flüssigkeit
- Evtl. Wasserfilter
- Mülltüten
- Kleines Fläschchen Spülmittel (Besser: Outdoor-Seife), kleiner Schwamm

*mädelszeit.*

*Mehrtagesstreck durch die sächsische Schweiz*



**Globetrotter**  
<< NEUE HORIZONTE >>



## TREKKINGAUSRÜSTUNG

- Rucksack (45-60 Liter)
- Rucksackregenhülle
- Wasserdichte Packbeutel
- Trekkingstöcke
- Stirnlampe und Ersatzbatterien!
- Zelt & Zeltunterlage
- Isomatte
- Schlafsack
- Evtl. aufblasbares Kopfkissen



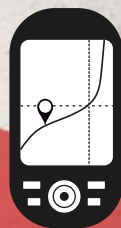
## HYGIENE & GESUNDHEIT

- Erste-Hilfe-Set
- Rettungsdecke oder leichter Biwaksack
- Blasenpflaster und Tape
- Je nach Jahreszeit:  
Insektenschutzmittel + Zeckenzange
- Kulturbeutel & persönliche Hygieneartikel
- Mikrofaserhandtuch
- Ohrstöpsel
- Persönliche Medikamente
- Sonnenschutzmittel
- Toilettenpapier (wasserdicht verpackt!)  
+ kleine Schaufel



## SONSTIGES

- Tourenbeschreibung
- Kartenmaterial (Übersichts- und Detailkarten) oder GPS-Gerät
- Kompass
- Personalausweis
- Bargeld/ Kreditkarte
- Mobiltelefon (inkl. Ladegerät)
- Kamera (inkl. Ersatzakku)
- Kleine Sitzunterlage



*mädelszeit.*  
Mehrtagesstreck durch die sächsische Schweiz