

PACKLISTE

Tageswanderung - Essentials

- Trinkflasche / Trinkblase mit Trinkwasser
- Wasserreinigungssystem (Filter/ UV-Stick/ Tabletten)
- Erste Hilfe Set & Kenntnisse
- Not-Biwaksack (je nach Region)
- Bärenspray & Kenntnisse über bärenbewusstes Wandern
- Taschenmesser
- Regenschutz für Mensch & Rucksack
- Taschenlampe (aufgeladen oder zusätzl. Batterien für den Notfall)
- Feuerzeug & Tampons (Feueranzünder)
- Karte & Kompass
- Ladekabel & kleine Not-Powerbank
- Notrettungs-System
 - Notfallnummern der Region
 - SOS-Devices
 - Jemanden informiert
- Zusatz-Energieriegel (für den Notfall)
- Orange (Klamotte oder Tuch für Auffindbarkeit im Notfall)
- Wanderstöcke
- Gamaschen
- Pfeife im Notfall nicht benutzen (wir klingen sonst wie ein Murmeltier und passen damit ins Beuteschema)
- persönliche Medikamente in über-ausreichender Menge, falls benötigt
- Ausland
 - Reisepass mit einer Gültigkeit von über 6 Monaten bis nach Reiseende sowie notwendige Papiere
 - Auslandsrankenversicherung inklusive des Landes in das man reist (Kanada/ USA oft exkludiert)

Mehrtageswanderung – zusätzliche Essentials

- Zelt + Schlafsack
- Warme Isomatte (die Kälte kommt oft vor allem vom Boden)
- Bettsocken (Extra Socken, die immer trocken bleiben, um bei nassem Schuhwerk den „Schützengrabenfuß“ – *Immersonsfuß* – zu verhindern)
- warme Skiunterwäsche (ausziehen geht immer)
- Gaskocher & Küchenutensilien (Topf, Besteck, Tassen, Schüsseln, Windschutz für Kocher)
- Reserve-Essen für mindestens einen Tag pro Person
- Wasserdichte Säcke (für Essen & Geruchsmaterial zur separaten Aufbewahrung)
- Karabiner
- Je nach Hinterland: ggf. Seil zur bärensicheren Aufhängung

Für Fragen, Infos & Tipps bin ich nur eine E-Mail entfernt

Ich bin gern Deine **Sparringspartnerin**, wenn's ums Planen und Durchführen von Wander- und Abenteuerreisen geht.

Geht nicht, gibt's nicht: *Planung nach Maß & Reisen macht Spaß*



verena@starliteandwild.de