Quelle: Adobe Stock; Alexander Raths

Packliste für den perfekten Wanderurlaub

Kleidung
- ☐ (Funktions-)Unterwäsche
- ☐ (Funktions-)Shirts kurz/lang
- ☐ Outdoor-Hemd/-Blusen
- ☐ Wanderhosen für jede Witterung
- ☐ Wandersocken
- ☐ Dünne Jacke (im Frühjahr und Sommer)
- ☐ Dickere Jacke/Fleecejacke (im Herbst und Winter oder für extreme Höhen)
- ☐ Wasser- und winddichte Oberjacke
- ☐ Mütze und Handschuhe
- ☐ Freizeitkleidung und -schuhe
- ☐ Pyjama

Wanderausrüstung
- ☐ Passende Wanderschuhe (am besten schon eingelaufen, um Blasen zu vermeiden)
- ☐ Wander-Rucksack (am besten wasserabweisend oder mit Schutzhülle)
- ☐ Wechsel-Shirts (für nach dem Aufstieg)
- ☐ (Verstellbare) Wanderstöcke
- ☐ Trinkflaschen
- ☐ Thermoskanne (bei Bedarf)
- ☐ Brotboxen mit Tages-verpflegung entsprechend der Tour
- ☐ Energieriegel, Traubenzucker, Obst
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Kappe/Hut
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Notfallnummer der Bergrettung
- ☐ Wanderkarte oder -app
- ☐ Regenschirm oder -cape
- ☐ Bandana
- ☐ Taschentücher

Medikamente/Apotheke
- ☐ Wundcreme
- ☐ (Blasen-)Pflaster
- ☐ Verbandsmaterial und Tape
- ☐ Schmerztabletten
- ☐ Durchfalltabletten
- ☐ Wasser (ist ein sehr wertvoller Helfer in der Not)
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Zeckenzange
- ☐ Mückenschutz
- ☐ Persönliche Medikamente

Beauty & Kosmetik
- ☐ Feuchtigkeitscreme
- ☐ Deo
- ☐ Zahnbürste/Zahnpasta
- ☐ Rasierer
- ☐ Duschgel/Seife
- ☐ Shampoo
- ☐ Damen-Hygieneartikel
- ☐ Haarbürste und -gummi
- ☐ Lippenbalsam

Papiere & Unterlagen
- ☐ Hotelunterlagen/ Reservierungsbestätigung und Anfahrtsbeschreibung
- ☐ (Auslands-)Kranken-versicherungskarte
- ☐ Impfnachweis (falls erforderlich)
- ☐ Personalausweis oder Reisepass
- ☐ Führerschein
- ☐ Zugticket/Bahncard/Flugticket
- ☐ Bargeld/EC-Karte/Kreditkarte
- ☐ Vignette/Mautticket (falls erforderlich)

Nützliches für den Wanderurlaub
- ☐ Zeitschriften und Bücher
- ☐ Handy und Ladekabel
- ☐ Adressliste für Postkarten
- ☐ Kamera
- ☐ Gesellschaftsspiele
- ☐ Steckdosenadapter (falls erforderlich)
- ☐ Ersatzschnürsenkel für die Wanderschuhe
- ☐ Spikes für die Wanderschuhe (bei Bedarf)
- ☐ Fernglas
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Stirnlampe/Taschenlampe (mit Ersatzbatterien)

Für den Wellnessbereich
- ☐ Bikini/Badeanzug/Badehose
- ☐ Körperlanges Handtuch für die Sauna
- ☐ Handtuch zum Abtrocknen
- ☐ Bademantel
- ☐ Badeschuhe/Flipflops

Checkliste