

# **Packliste für Packsack 20 kg**

## **Trekking unter 5000 hm**

### **Moderat bis mittel**

- 1 Packsack oder Tragetasche
- 1 Paar Trekkingschuhe hoch (Schnee tauglich)
- 1 Paar Outdoorschuhe für die Stadt und als Reserve
- 1 Paar Bergstrümpfe – warm
- 2 Paar Bergstrümpfe – leicht
- 1 Garnitur Unterwäsche – warm, lang  
Tagesunterwäsche nach persönlichem Ermessen
- 2 Trekkinghosen mittel und warm
- 1 Oberteil, Fleecehemd etc warm
- 2 Oberteil, Fleecehemd etc mittel
- 3 TShirt Kurzarm
- 1 Softshell oder Fleecejacke
- 1 Wasser und Windabweisende Überbekleidung (Hose und Jacke)
- 1 leichte Daunejacke (empfehlenswert für das Lager, abends)
- 1 Haube
- 1 Paar Handschuhe
- 1 Daunenschlafsack (gute Qualität)
- 1 Hut für Anmarsch
- 1 Tagesrucksack 40 bis 60 Liter
- 1 Thermorest Isomatte (aufblasbar)
- 1 Paar Schistöcke (ev. Kathmandu kaufen)
- 1 Biwaksack pro 2 Teilnehmer
- 1 Stirnlampe mit Reservebatterien
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- Imprägnierspray für Schuhe
- persönliche Toilettartikel, Handtücher,
- Getränkeflasche – Thermo (ev. Kathmandu kaufen)
- Trainingsanzug, bei Bedarf auch als Nachttanzug verwendbar
- Karte, Höhenmesser und Kompass wenn vorhanden
- Reiseapotheke, Verbandszeug

Reisebekleidung nach persönlichem Ermessen.

Empfehlung für persönlichen Proviant: Trockenfrüchte, Dauerwurst oder Speck, Brot, löslicher Tee, Fruchtschnitten, Schokolade, Magnesium.

Persönliche Anmerkungen: