



PACKLISTE FÜR TAGESWANDERUNGEN

DAS NIMMST DU MIT

Wanderrucksack

Rucksack-Regenhülle (Je nach Wetterlage und –prognose)

Wanderstöcke (Je nach Gelände)

Sonnenbrille (Mit Brillenband)

Cap, Sonnenhut oder Kopftuch (Je nach Wetterlage warme Mütze. Achtung vor Wetterstürzen!)

Handschuhe (Je nach Wetterlage. Achtung vor Wetterstürzen!)

Ersatzsocken (Feuchtigkeitsregulierend, z. B. aus Merino-Wolle)

Proviant/Verpflegung (Falls man einkehrt, mind. Müsliriegel)

Trinkflasche oder Trinkblase (Mit ausreichend Wasser)

Sonnencreme + Lippenbalsam (mit hohem Lichtschutzfaktor)

Erste-Hilfe-Set (Mit Zeckenzange, Rettungsdecke (!) und ggfs. um eigene Medikamente ergänzt)

Taschentücher

Handy/Smartphone (Mit eingespeicherten Notfallnummern)

Wanderkarte/GPS-System, ggfs.

Taschenmesser oder Multi-Tool

Tape/Blasenpflaster (Für den Fall, dass sich Blasen ankündigen)

(Signal-) Pfeife (für Notfälle)

Alpenvereins-Ausweis

DAS ZIEHST DU AN

T-Shirt oder Wanderhemd (Aus Funktionsmaterialien oder Merino-Wolle)

Wanderhose kurz/lang (Ggfs. abzipperbar)

Sportunterwäsche kurz/lang, ggfs. (Schnelltrocknend zur Feuchtigkeits- und Temperaturregulierung)

Fleece oder Sofshelljacke

Wandersocken (Feuchtigkeitsregulierend, z. B. aus Merino-Wolle)

Wanderschuhe oder –stiefel (Je nach Gelände und Wetterlage / –prognose)

Regenjacke (Wind- und regenfest sowie atmungsaktiv, aus Hardshell-Material als Wetter- und Kälteschutz)

Regenhose (Winddicht und atmungsaktiv, aus Hardshell-Material)

INFOS ZUM WANDERRUCKSACK

Ein Wanderrucksack besitzt ein Packvolumen von **15 bis 35 Litern**. Er sollte mit einem guten Tragesystem ausgestattet sein, das idealerweise auch die Belüftung deines Rückens gewährleistet. Eine integrierte Rucksack-Regenhülle ist ebenso vorteilhaft wie eine Wanderstockhalterung und eine Trinksystemvorbereitung. Für die feste Fixierung am Rücken sollte er einen Brust- und Bauchgurt aufweisen. Noch mehr Sicherheit bieten Rucksäcke mit integriertem **RECCO®-Reflektor**. Er ermöglicht Rettungsorganisationen, dich im Notfall schnell zu finden. Der Reflektor ist fest am Rucksack angebracht, funktioniert immer, benötigt weder Strom noch Batterien und muss nicht gewartet werden.

Extra-Tipp: Vor der Tour bei Familie, Bekannten oder Freunden Infos über die Wanderroute (Weg, Zeitfenster, etc.) sowie Deadline für die Notfallalarmierung hinterlegen.

Einen schnellen Überblick zum Thema Wandern erhältst du hier:

- › [Wandern – Dein Ratgeber für Wandertouren](#)

Hier haben wir weitere Infos für dich:

- › [Outdoor-Grundwissen – Verhalten bei Gewitter und Notfällen](#)
- › [Wandern bei Hitze – Tipps zur Abkühlung an heißen Wandertagen](#)
- › [Sind Kühe gefährlich für Wanderer? So verhältst du dich richtig!](#)
- › [Orientierung im Gelände mit Karte und Kompass – so geht's](#)

INFOS ZUR ERSTEN HILFE AM BERG

Was beim Wandern grundsätzlich ganz oben auf der Packliste stehen sollte, ist die **Erste-Hilfe-Ausrüstung**, selbst wenn es sich um eine einfache Tageswanderung handelt. Denn Blasen, Schürf- und Schnittwunden hat man sich auch bei vermeintlich leichten Bergtouren schnell zugezogen. Und auch Zecken machen in manchen Gegenden vor Wanderern nicht halt. Mit einfachen Mitteln lassen sich Verletzungen und Wunden schnell versorgen.

Hier haben wir weitere Infos für dich:

- › [Blasen beim Wandern vermeiden](#)
- › [Sicherheit am Berg – So holst du im Notfall Hilfe in den Bergen](#)
- › [Erste Hilfe am Berg – Basiswissen für eine entspannte Tour](#)

INFOS ZUR OUTDOOR-BEKLEIDUNG

Wanderbekleidung sollte bequem sitzen, um **größtmögliche Bewegungsfreiheit** zu gewährleisten. Sie sollte der Jahreszeit entsprechend ausgewählt werden. Funktionsunterwäsche empfiehlt sich in jedem Fall, da du beim Wandern auch mal ins Schwitzen gerätst. Bedenke auch, dass sich das **Wetter in den Bergen schnell ändern kann** und du deshalb auch im Sommer an eine lange Hose, ein wärmendes Oberteil, z. B. ein Fleece oder eine Softshelljacke, und Regenbekleidung denken solltest. Aufgrund ihrer Atmungsaktivität bietet sich statt einfacher Regenbekleidung Funktionsbekleidung mit Membran an. Ein zweites Paar Socken im Rucksack zu haben, kann niemals schaden (... du könntest ja mal nasse Füße bekommen).

Hier haben wir weitere Infos für dich:

- › [Basiswissen Outdoorbekleidung – deine Grundgarderobe für unterwegs](#)
- › [Hardshell oder Softshell – Welche Outdoor-Jacke ist die richtige für deine Tour?](#)
- › [Outdoorbekleidung richtig pflegen](#)

INFOS ZU WANDERSCHUHEN

Im Vorfeld solltest du dich **über das Gelände informieren** und entsprechendes Schuhwerk auswählen. Knöchelhohe Wanderstiefel geben dir eine größere Trittsicherheit. Wasserdichtigkeit durch eine in den Schuh **eingebaute Membran** ist in unseren Breiten von Vorteil.

Hier haben wir weitere Infos für dich:

- [Pflegetipps für Wanderschuhe – Schützen, was dich trägt](#)

INFOS ZU WEITERER AUSRÜSTUNG

Proviant/Getränke: Du solltest auf jeden Fall ausreichend zu trinken und zu essen mitnehmen! Schnelle Energie-lieferanten für zwischendurch dürfen dabei nicht fehlen (Energieriegel, Traubenzucker, Schokolade, Nüsse).

Sonnenschutz: Da die UV-Strahlung in den Bergen höher ist als im Flachland, empfiehlt sich ein Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor. Kopfbedeckung und Sonnenbrille solltest du auf keinen Fall vergessen.

Handy/Smartphone: Für einen eventuellen Notfall immer dabeihaben!

Hier haben wir weitere Infos für dich:

- [Wanderstöcke Ratgeber – bergauf und bergab sinnvolle Begleiter](#)

Du bist nun komplett ausgerüstet und bestens vorbereitet. **Nur die richtige Tour fehlt dir noch?** Tipps zu Wandertouren findest du auf unserem Blog unter dem Tag „Tourentipp“. Hier kommen regelmäßig weitere Wanderungen dazu. Vorbeischauen lohnt sich also! ;-)

- [Tatonka-Blog – Tourentipps](#)

Zudem findest du auf unserer Website weitere Packlisten zum Download.