

Packliste Wanderurlaub

Gut gerüstet wandert sich's besser

Ausweise, Geld & Dokumente

- Reisepässe mit Reisepasshülle / Personalausweise, evtl. Kinderausweis
- ggf. Visa
- Führerschein (Auto, evtl. internationaler Führerschein), Fahrzeugpapiere
- ggf. Mietwagenunterlagen
- Impfausweis, ggf. Allergiepass, ggf. Blutgruppenkarte
- Krankenversicherungskarte / Auslands-Krankenversicherung (Nachweis)
- Bus-, Zug-, Schiff- oder Flugtickets
- Buchungsbestätigungen
- Kreditkarte, EC-Karte, Reisechecks
- Bargeld, Fremdwährung
- EU-Heimtierausweis
- Adressbuch inkl. Notfallnummern (z.B. Bank, ADAC)
- Wegbeschreibungen & Adressen
- Kopien wichtiger Dokumente z.B. Schutzbrief, Rückreiseversicherung
- Vergünstigungskarten (Halbtax, Legitimationskarte)
- Reiseführer, Karten
- Sport-Brivets (Tauchausweise, Segelscheine etc.)
- Vignetten / Mauttickets / Go-Box
- ADAC Unterlagen
- Studentenausweis (international)

Kleidung & Schuhe zum Wandern

- Wanderhosen / Trekkinghosen, mückensicher (in Ladakh & islamischen Ländern mindestens bis über die Knie)
- T-Shirts (aus Transtex fürs Wandern und aus Baumwolle für danach)
- Langarmhemd/-shirt (auch als Schutz gegen die Sonne)
- Softshelljacke

- Fleece-Jacke
- Pullover
- Dünne Daunenjacke als „eiserne Reserve“
- Funktionsjacke (regendicht & atmungsaktiv)
- Regen hose / Regenponcho / Regenjacke / Regencape / kleiner Schirm
- kurze & lange Unterwäsche
- ggf. dünne & dicke Handschuhe
- Wander- / Funktionssocken, mückensicher & normale Socken
- Wanderschuhe (möglichst solche, die über die Knöchel gehen, stabil sind und eine

gute, dicke Sohle haben. Schwere, steigeisenfeste Bergschuhe sind eher für Hochtouren und Gipfeltrekking-Reisen geeignet.)

- Turnschuhe (um abends die Schuhe wechseln zu können)
- Schlafbekleidung (ggf. warm)
- Kappe / Tuch / Mütze / Multifunktionsstuch / Sonnenhut (als Schutz gegen Kälte und Sonne)
- Je nach Bedarf: Trekkingsandalen (für etwaige Flussdurchquerungen)

„Schönere“ Kleidung für Hoteltage

- Badekleidung für Pool, heiße Quellen oder Strandtage
- Gürtel (leicht, mit Geldfach)
- Hosen / Shorts
- lange Hosen / Jeans
- T-Shirts / Pullover / Kleid / Rock, etc.
- Outdoor-Shirt aus Merinowolle

- Outdoor-Hemd, mückensicher
- Outdoor-Bluse, mückensicher
- Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz
- Wander- / Funktionssocken, mückensicher
- Flip-Flops / Hausschuhe / Badelatschen
- Sandalen

Technische Gegenstände

- Stirnlampe / Taschenlampe (inkl. Ersatzbatterien)
- ggf. Kompass, Höhenmesser

- GPS-Gerät / Uhr (am besten GPS)
- Notfallhandy (geladen)
- ggf. Fernglas

- Bluetooth-Lautsprecher
- eBook-Reader (z. B. Kindle)
- Kamera / Akku / Ladegerät / Stativ + SD-Karte
- Videocam / Akku / Ladegerät
- Kopfhörer
- Handy / Ladekabel
- CEE-Stecker / CEE-Adapter
- externer Akku für Handy / Powerbank
- wasserdichte Hülle fürs Handy
- Laptop oder Tablet / Ladekabel
- E-Reader (Kindle) / Ladekabel
- Verteilerdose / Verlängerungskabel
- ggf. Wander-App herunterladen

Taschen bzw. Rucksäcke

- Große Tasche oder Rucksack
- ggf. zweite, leichte Reisetasche zum Deponieren nicht benötigter Kleidung im Hotel (für den Flug im Hauptgepäck unterbringen)
- Tagesrucksack (ca. 30-40 l) inkl. passender Regenhülle
- Zip-Beutel für Shampoo etc.
- Dry Bag / wasserdichter Packsack
- Grid-it Organizer (Organizer für Ladegeräte, Kabel, Kopfhörer und Gadget)
- Handtasche
- Packwürfel / Kleidertaschen

Sonstige Wanderutensilien

- Trinkflasche (1,5 l)
- Thermoskanne
- Ersatzschnürsenkel
- Nähzeug / Sicherheitsnadeln
- Teleskopwanderstöcke
- Taschenmesser (beim Flug nicht ins Handgepäck!)
- Bauchtasche für Geld & Dokumente
- Plastiksäcke (für Schmutzwäsche und als Regenschutz der Sachen im Gepäck)

Sonnenschutz & Hygieneartikel

- ggf. Brille & Ersatzbrille
- Brillenetui & Reinigungstücher
- Kontaktlinsen & Kontaktlinsenflüssigkeit

- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor & Lippenchutz
- Taschentücher
- Insektenschutzmittel
- Ohrstöpsel
- Kleiderwaschmittel (Umweltverträglichkeit beachten)
- Body-Lotion / Apres-Sun
- Make-Up & Entferner / Abschminktücher
- Haarbürste / Kamm
- Haargel / Haarspray
- Deo (Reisegröße)
- Reiseset: Shampoo, Spülung etc.
- ggf. Föhn
- Haargummis dick / Haargummis dünn / Haarklammern
- Kulturtasche / Waschsalon
- Nagelschere / evtl. Nackellack + Entferner
- Ohrenstäbchen
- Rasierer / Handrasierer
- Tampons / Damenhygieneartikel
- Taschentücher
- Verhütungsmittel / Pille / Kondome
- Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise

Reiseapotheke

- Blasenpflaster & normale Pflaster
- Desinfektionsmittel
- Erste-Hilfe-Set
- Wund- und Heilsalbe
- Fiebertabletten
- Ohropax / Ohrstöpsel
- Schlafbrille
- Mückenschutz / Moskitospray
- Mückenschutz für Kleidung
- Insektenstichheiler
- persönliche Medikamente
- Schmerzmittel (Kopfschmerzen)
- Zeckenkarte oder -pinzette
- ggf. Wasserdesinfektion (z. B. Micropur)
- ggf. Vitamintabletten, Mineralstofftabletten (Magnesium)
- ggf. Elektrolytpräparate, Zwieback, Teebeutel
- Allergietabletten (ggf. Nasenspray u. Augentropfen)

Zusätzliche Gegenstände für Wanderurlaub mit Kind

Kleidung fürs Kind

- Regenhose
- Regenjacke
- Midlayer
- Mütze / Hut / Buff
- Wechselsocken (falls die Füße nass werden)
- Wechselwäsche für jedes Kind (für ein „kleines Malheur“)
- Unterwäsche
- ggf. Windeln

Spielsachen & Sonstiges für Kinder

- 2 Becherlupen (Jako-o)
- 1 Kindertaschenmesser (Victorinox)
- 2 Tourenbücher für Kinder (z.B. „Meine Berge“, Zwerg am Berg Verlag)
- Block & Stifte
- Lieblingskuscheltier
- 1 Kinderkamera (Nikon Coolpix S33)
- Süßigkeiten (hebt die Stimmung)
- Wasserflaschen & Proviant (Knabberzeug und Süßigkeiten heben die Stimmung)
- Reisespiele für Kinder (für lange Fahrten, etc.)
- Tablet
- Spielsachen (Knete, Lego, Puppen, Lieblingskuscheltiere, Malsachen)
- Taschenlampe / Stirnlampe (z. B. für Nachtwanderungen)
- Kinderrucksack
- Kinderpflaster
- ggf. Schnuller
- Pixi-Bücher
- Schlafsack / Bettbezug

Zusätzliches für Wanderurlaub mit Hund

- ❑ Hundefutter
(Bevor du morgens aufbrichst, sollte dein Hund etwas essen, allerdings keine sehr große Portion, denn sonst besteht die Gefahr einer Magendrehung)
- ❑ EU-Heimtierausweis (mit Kennzeichnung & gültiger Tollwutimpfung)
- ❑ Erste-Hilfe-Set für Hunde
(inklusive Verbandmaterial, Hundeschuhe (für Verletzungen an der Pfote), Zeckenzange, Desinfektionsspray, Alkoholtupfer und evtl. einer Arnikasalbe für die Pfoten)
- ❑ Reisenapf / Trinknapf (faltbar) oder Hundetrinkflasche
- ❑ Brustgeschirr statt Halsband
(Verwende statt einem Halsband besser ein gutsitzendes **Y-Geschirr**, das einen Tragegriff besitzt, sodass du deinen Hund an steilen Passagen unterstützen kannst.)
- ❑ Leine
(keine Flexi- oder Schleppeleine) (Vor allem an den gut besuchten Weitwanderwegen muss der Hund oft an der Leine geführt werden. Um diese nicht ständig festhalten zu müssen, kannst du dir eine Jogging-Leine zulegen, die am Körper befestigt wird. An steilen Wegabschnitten solltest du aber lieber eine normale Leine verwenden.)
- ❑ Maulschlaufe /-korb
(ein Maulkorb bzw. eine Maulschlaufe ist im Bus oder der Bergbahn verpflichtend.
Tipp: Benutze in den warmen Monaten besser einen Maulkorb, da dein Hund damit besser hecheln und sich abkühlen kann.)
- ❑ Chipnummer
- ❑ Hundedecke für Pausen und Hütte
- ❑ Handtuch
- ❑ Reisenapf
- ❑ Lieblingsspielzeug