

### Bekleidung

- Bergschuhe
- Jacke
- Pullover
- Regenjacke
- Regenhose
- Unterwäsche / Socken
- Hut / Wollmütze / Kappe
- Handschuhe
- Warme Unterwäsche

### Hygiene / Schutz

- Rasierzeug
- Waschzeug
- Zahnputzzeug
- Sonnencreme
- Kamm / Bürste
- Sonnenbrille
- Brille / Kontaktlinsen
- Taschentücher
- Binden / Tampons

### Übernachtung

- Biwacksack
- Hütten- / Seidenschlafsack
- Leichte Schuhe
- Ohropax..

### Verpflegung

- Lebensmittel
- Getränke
- Essgeschirr
- Müllsack

### Unterwegs

- Rucksack
- Bauchtasche
- Rucksack-Regenschutz
- Wanderkarte / Reiseführer (1:25'000)
- Wanderliteratur
- Wanderstöcke

### Erste-Hilfe Apotheke

- Pflaster
- Kopfwehtabletten
- Verbandmaterial
- Schere
- Pinzette
- Desinfektionsmittel
- Insektenschutzmittel
- Mückenstichsalbe
- Wärmeschutzdecke/Folie
- !! Verschriebene Medikamente

### Diverses

- Geld
- Natel/Ladekabel
- Notfallnummern
- Uhr
- Ausweis
- Fotoapparat/Ladegerät
- Fernglas
- Reisewecker
- Feuerzeug/Streichholz
- Klebband
- Taschenlampe/Stirnlampe
- Taschenmesser
- Höhenmesser
- Kompass / GPS
- Müllsack
- Abwaschmittel

Original gratis zu beziehen unter [\[Kontakt\]](#)  
Vermerk "Packliste Bergwanderung"