



## Packliste für eine Großfahrt (6-14-tägige Rucksacktour) oder einen Hayk (2-4-tägige Rucksacktour)

Denk bitte daran, dass diese Packliste nur als Leitfaden dienen soll, damit du an die wichtigsten Dinge denkst.

Wichtig: Versuche so leicht wie möglich zu packen. Das heißt zum Beispiel versuche Lebensmittel in Gläsern nicht mitzunehmen, denn zum einen ist Glas schwer und es kann zerbrechen. Fülle solche Lebensmittel besser um in Weithalsflaschen oder Plastikbeutel. Achte auf jedes Gramm das du einsparen kannst, denn du musst deine Ausrüstung während der Tour auf deinen Schultern tragen.

### Kleidung

- Kluft (Fahrtenhemd und falls vorhanden Halstuch)**
- evtl. zweites Fahrtenhemd (falls vorhanden)
- Lange Hose (evtl. Zip-Off-Hose)
- Kurze Hose (nicht bei Zipp-Off)
- Ausreichend T-Shirts
- Leichte Regenjacke oder JuJa
- Ausreichend Unterwäsche
- Wanderschuhe (bis über den Knöchel, wasserdicht und eingelaufen)**
- Sandalen (für nach dem Laufen)**
- Wandersocken oder dicke Wollsocken
- Dünne Socken (für Abends)
- Pullover, Sweatshirt oder Fleece Pulli
- Kopfbedeckung
- Optional: Sonnenbrille
- Evtl. Wollmütze und lange Unterwäsche

### Hygiene

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Seife
- Sonnencreme
- evtl. Labello
- Waschlappen
- Handtuch
- Toilettenpapier

### Ausrüstung

- Fahrtenrucksack**  
(mit Becken- und Schultergurt, Außenriemen für Isomatte)
- Schlafsack** (mit Packsack)
- Isomatte
- Taschenlampe (evtl. Ersatzbatterien)
- Kompass
- Pfeife
- Nähkit und Sicherheitsnadeln
- Trinkflasche
- Wassersack
- Taschenmesser
- Teller, Tasse, Besteck
- Putzschwamm
- Geschirrhandtuch
- Spülmittel (biologisch abbaubar)
- Kocher (Benzin oder Gas)
- Streichhölzer oder Feuerzeug
- Mülltüten

### Sonstiges

- Schreibzeug
- Sprachführer (bei Auslandsfahrten)
- Wanderkarten
- Evtl. Kamera
- Wasserreinigungs- bzw. Entkeimungstabletten
- Multivitamin- oder Multimineraltabletten

### WICHTIG + WICHTIG + WICHTIG

- evtl. notwendige Medikamente mit Packungsbeilage**
- Krankenversichertenkarte**
- Kopie des Impfpasses**