

Packliste für Anfänger

Wandertouren von 10–15 Kilometern

Grundausstattung

- Gut eingelaufene Wanderschuhe
- Wandersocken
- Rucksack ca. 15–20 Liter
- Handy, möglichst voll geladen
- Kleine Powerbank
- Tour/Route auf dem Handy oder als Karte

Trinken & Essen

- 1–1,5 Liter Wasser
- Kleiner Snack, z. B. Banane, Müsliriegel oder belegtes Brot
- Bei warmem Wetter entsprechend mehr Flüssigkeit
- Optional: Elektrolyte

Kleidung & Wetter

- Regenjacke bzw. leichte Wetterschutzjacke
- Leichte zusätzliche Schicht, z. B. Fleece
- Kappe/Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Bei wechselhaftem Wetter: kleines Wechselshirt

Kleine Notfallausstattung

- Blasenpflaster
- Normale Pflaster
- Taschentücher
- Kleine Desinfektion
- Persönlich benötigte Medikamente

Praktisch

- Etwas Bargeld/Karte
- Schlüssel
- Müllbeutel für Verpackungen
- Optional: Sitzunterlage

Anfänger-Tipp

Für 10–15 km brauchst du normalerweise keine riesige Ausrüstung. Ein leichter Rucksack mit etwa 3–5 kg Gesamtgewicht inklusive Wasser ist – abhängig von Wetter und persönlichem Bedarf – ein guter Richtwert.

Merke: Lieber etwas weniger einpacken und dafür Wetter, Route, Trinkmenge und Pausen gut planen.

„Schritt für Schritt. Rausgehen. Ankommen.“