

☐ **Packliste: Zwiebellook im Herbst**

Für Wanderungen und Spaziergänge bei wechselhaftem Herbstwetter – morgens warm, mittags flexibel und abends wieder gut geschützt.

Die 3-Schichten-Regel

1. Basisschicht: Funktionsshirt oder Merino – atmungsaktiv und schnell trocknend.
2. Wärmeschicht: Fleece, leichter Pullover oder dünne Isolationsjacke.
3. Außenschicht: Softshell, Windjacke oder Regenjacke – schützt vor Wind und Wetter.

Meine Herbst-Packliste

- ☐ Funktionsshirt / Merino-Baselayer
- ☐ Langarmshirt oder dünner Pullover
- ☐ Fleece- oder leichte Wärmeschicht
- ☐ Softshell- oder leichte Wanderjacke
- ☐ Leichte Regenjacke
- ☐ Zusätzliche dünne Schicht für den Abend
- ☐ Mütze oder Stirnband
- ☐ Schal / Schlauchtuch
- ☐ Dünne Handschuhe
- ☐ Ersatzsocken
- ☐ Wasser / Trinkflasche
- ☐ Kleine Snacks
- ☐ Handy + Powerbank
- ☐ Taschentücher
- ☐ Sonnenbrille

☐ **Mein Zwiebellook-Tipp**

Packe die zusätzlichen Schichten so ein, dass du sie schnell an- und ausziehen kannst. Gerade im Herbst können Temperatur und Wind auf einer Tour deutlich wechseln.

Merke: Lieber mehrere leichte Schichten als eine sehr dicke Jacke. So kannst du deine Kleidung unterwegs anpassen, ohne zu überhitzen.

Wenn aus Nebel Leben wird

www.wennausnebellebenwird.de