

■ Packliste Herbstwandern

Gut vorbereitet unterwegs – für Tageswanderungen im Herbst

■ Kleidung & Schuhe

- | |
|---|
| ■ Wanderschuhe mit gutem Profil |
| ■ Funktionsshirt / Baselayer |
| ■ Wärmende Zwischenschicht (z. B. Fleece) |
| ■ Wetterfeste Außenjacke |
| ■ Lange Wanderhose |
| ■ Mütze oder Stirnband |
| ■ Dünne Handschuhe |
| ■ Ersatzsocken |
| ■ Trockene Ersatzschicht für den Notfall |

■ Wetter & Nässe

- | |
|--|
| ■ Regenjacke |
| ■ Regenüberhose bei längeren Touren oder schlechtem Wetter |
| ■ Rucksack-Regenhülle |
| ■ Kleine wasserdichte Beutel für Handy, Geld & Dokumente |

■ Orientierung & Sicherheit

- | |
|--|
| ■ Handy mit voller Akkuladung |
| ■ Offline-Karte / Wander-App |
| ■ Powerbank + Ladekabel |
| ■ Stirnlampe – im Herbst besonders wichtig |
| ■ Kleine Erste-Hilfe-Ausrüstung |
| ■ Rettungsdecke |
| ■ Persönliche Notfallkontakte / wichtige Informationen |

■ Essen & Trinken

- | |
|--------------------------------------|
| ■ Ausreichend Wasser oder Getränk |
| ■ Proviant für die geplante Gehzeit |
| ■ Kleiner zusätzlicher Notfall-Snack |

- Warmes Getränk in der Thermosflasche – besonders an kühlen Tagen

■ Herbst-Specials

- Sonnenbrille – auch im Herbst kann die Sonne tief stehen
- Lippenpflege / Sonnenschutz
- Kleine Taschenlampe oder Stirnlampe griffbereit
- Reflektierendes Element bei Dämmerung
- Bei Nebel: Tour und Orientierung regelmäßig überprüfen
- Bei Jagdhinweisen: Sperrungen unbedingt beachten

■ Herbst-Tipp

Plane im Herbst etwas mehr Zeit ein. Nasses Laub, Matsch, Nebel und frühe Dunkelheit können das Tempo deutlich reduzieren. Lieber eine kürzere Tour genießen als unter Zeitdruck geraten.

Wenn aus Nebel Leben wird
Raus in die Natur – atmen, genießen, loslassen.