



# Packliste für die Basisausrüstung

## Kleidung pro Person:

- mindestens zwei schnelltrocknende T-Shirts
- mindestens zwei Sets Unterwäsche und Socken
- bequeme Kleidung zum Schlafen (Shirt und Leggings)
- langärmliges Shirt und/oder Hoody
- abzipfbare Trekkinghose und/oder Fahrradhose
- Fleecejacke
- evtl. Softshellweste
- Regenjacke
- evtl. Regenhose
- Buddelhose und Gummistiefel für kleinere Kinder
- Schlauchschal
- Sonnenhut, für Kinder mit Nackenschutz
- evtl. Badesachen
- evtl. ein zweites Paar Schuhe (z. B. leichte Turnschuhe, Crocs oder Flip-Flops)

## Das mobile Badezimmer:

- Trekkinghandtuch
- Zahnbürste,
- kleine Zahnpastatube
- Kamm oder kleine Bürste
- kleine Creme und/oder Wundsalbe wie z.B. Bepanthen oder Hametum
- kleine Flasche Allzweckseife (biologisch abbaubar)
- Taschentücher



notwendige Medikamente

-----

-----

-----

Mückenschutzmittel (möglichst auch wirksam gegen Zecken).

Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor

Toilettenpapier und Mini-Klappspaten

## Erste Hilfe und Reiseapotheke:

- Set für Sport und Trekking, zusätzliche Pflaster (beim Wandern auch Blasenpflaster) und eine elastische Bandage.
- Desinfektionsmittel für kleinere Schrammen
- Schmerztabletten
- Fieber-Zäpfchen für kleinere Kinder
- Mittel gegen Durchfall
- Stichheiler oder Gel zum Lindern des Juckreizes bei Mückenstichen
- Zeckenpinzette/ Zeckenkarte
- Pinzette für Splitter



## Extras:

- Taschenlampe oder Stirnlampe mit frischen Batterien (für drei bis vier Personen mindestens zwei Lampen, bei längeren Touren mit Ersatzbatterien)
- Taschenmesser
- Wasserflasche
- evtl. kleines Set mit Nähzeug und Sicherheitsnadeln oder Textilpflaster zum Reparieren von Kleidung und Ausrüstung

# Packliste für die Zeltausrüstung

Zelt (möglichst mit Footprint), Zeltschnüre und Heringe nicht vergessen und vor jeder Tour kontrollieren, ob alles komplett ist!

Isomatten

Schlafsäcke

Stabile Kordel oder dünnes Seil als

Wäscheleine

Leichte Unterlage zum Sitzen auf feuchtem Boden und für den Zelteingang

## Zusätzlich bei Reisen mit Fahrrad oder Kanu:

isolierte Picknickdecke oder Plane

Tarp als zusätzlicher Sonnen- und Regenschutz vor dem Zelt

Faltstühle für mehr Komfort

Faltschüssel: vielseitig nutzbar zum Spülen, Wäsche waschen und als »Planschbecken« für die Kids.



## Packliste Küche

### Geschirr pro Person:

Einen tiefen, unzerbrechlichen Teller oder ein Schälchen

einen »Göffel« (Spork) oder ein Set aus Gabel, Messer, Löffel

einen Becher (stapelbar und daher platzsparend) oder eine Tasse

### Küchenutensilien:

kleines Brettchen als Schneideunterlage, scharfes Klapp- oder Taschenmesser

Topf, evtl. Pfanne und Kocher (Griff nicht vergessen) oder Kombikocher wie Trangia

Ausreichend Brennstoff (Gaskartusche)

Frisch aufgefülltes Feuerzeug + einmal Ersatz nicht vergessen!

Mini-Gewürzstreuer und Brühwürfel

Tee, Kaffee

kleine Müllbeutel zum Mitnehmen der Abfälle

Küchenhandtuch, Schwamm und eine kleine Flasche biologisch abbaubare Allzweckseife

### Lebensmittel und Wasser:

Lebensmittel, die bis zum nächsten möglichen Einkauf reichen, plus eine Notration für ein bis zwei Tage, falls etwas schief geht.

Wasservorrat für den Tag oder bis zur nächsten Nachfüllmöglichkeit

Rechnet hier mit einem reinen Trinkwasservorrat von mindestens 1,5 bis 2 Litern pro Person für den Wandertag, bei warmem Wetter durchaus auch mehr. Dazu benötigt ihr noch einmal mindestens die gleiche Menge im Lager zum Kochen und Trinken für morgens und abends sowie zusätzlich Brauchwasser zum Zähneputzen, zur Katzenwäsche und zum Spülen.

Eventuell Wasserfilter, SteriPen oder Micropur Tabletten





# Checkliste für eine mehrtägige Wanderung

## Wandern speziell:

gut eingelaufene Wanderschuhe  
abzipfbare Trekkinghose  
Wanderstöcke für die Erwachsenen  
topografische Karte im Maßstab 1:25000  
mit dem kompletten Wegverlauf  
Regenhülle für den Rucksack

### Basisausrüstung

(siehe Packliste Basisausrüstung)

## Je nach Unterkünften und Einkaufsmöglichkeiten kommen hinzu:

**Schlafsäcke** oder Hüttenschlafsäcke  
(wasserdicht verpackt!)

### Isomatten

**Zelt** (siehe Packliste Zelt)

**Basis-Kochutensilien:** (siehe Packliste Küche)  
Kocher, Brennstoff, ein Topf mit zwei bis drei Litern Volumen. Feuerzeug und Griff nicht vergessen!

Als **Geschirr** reicht für jeden ein Löffel oder Göffel und eine Schüssel oder ein Berghaferl, als Messer dient das Taschenmesser.

**Lebensmittel** (siehe Seite 60)

müssen genau nach Bedarf gewogen/gepackt werden für die Wandertage plus einen Reservetag zur Sicherheit.

**Wasservorrat** großzügig bemessen für einen Tag oder länger in nachfüllbaren Flaschen oder in einer Trinkblase.

evtl. Wasserfilter, SteriPen oder Micropur-Tabletten

**Sicherheit:** Handy mit vollem Akku, Offline-Karten der Region und GPS-Track der geplanten Route, geladene Powerbank, Telefonnummern für Notfälle.

# Checkliste für eine mehrtägige Fahrradtour



## Fahrrad speziell

Fahrradschloss  
Ersatzschlauch  
Multitool (Werkzeug)  
Reifen flickzeug und Luftpumpe  
Schmieröl  
im Ausland eventuell Reisestecker  
Ladegerät für Akku (E-Bike)  
Fahrradhelme  
gepolsterte Radhose für die Erwachsenen  
Windweste

### Basisausrüstung

(siehe Packliste Basisausrüstung)

## Zelt, Isomatten und Schlafsack

(siehe Packliste Zelt)

### Küchenutensilien:

Geschirr, Kocher, Brennstoff und Kleinteile (siehe Packliste Küche)

**Lebensmittel**, die bis zum nächsten möglichen Einkauf reichen, plus mindestens eine Notration für 1–2 Tage, falls etwas schiefgeht

**Wasservorrat**, großzügig bemessen für einen Tag oder länger in nachfüllbaren Flaschen oder einem Wassersack

**Sicherheit:** Handy mit vollem Akku, Offline-Karten der Region und GPS-Track der geplanten Route, geladene Powerbank, Telefonnummern für Notfälle.

# Checkliste für eine mehrtägige Kanutour



## Kanu spezial:

Schwimmwesten

Leine zum Treideln und Festbinden des Kanus, Spanngurte zum Befestigen des Gepäcks

Schwamm oder kleiner Behälter, um Spritzwasser aus dem Boot zu bekommen (nur auf Wildflüssen)

Ersatzpaddel (vor allem in einsamen Regionen)

Kanuschuhe

trockene Schuhe für den Abend

Badesachen

in kälteren Regionen eventuell dreiviertel-lange oder lange Neoprenhose.

Flusskarte in wasserdichter Tasche.

Bootswagen, wenn lange Umtragungen anstehen.

Unterlage zum Sitzen (zum Beispiel Plane oder einfache Isomatte, die ansonsten unter den Knien im Kanadier liegt) und/oder Klappstühle.

Dünnes Seil als Wäscheleine zum Trocknen nasser Utensilien.



**Komplette Basisausrüstung:** Kleidung, Regenschutz, Sonnenschutz, Waschbeutel, Erste-Hilfe-Set (siehe Packliste Basisausrüstung)

**Sonnenschutz** ist auf dem Wasser besonders wichtig und der Schutzfaktor der Sonnencreme sollte tendenziell höher liegen als an Land. Für Kinder braucht ihr mindestens Faktor 50. Für kleinere Kinder empfiehlt sich Kleidung mit UV-Schutz sowie ein Sonnenhut mit Nackenschutz. Auch die Erwachsenen brauchen auf dem Wasser unbedingt einen Sonnenhut!

**Zelt, Isomatten und Schlafsack** (siehe Packliste Zelt)

**Küchenutensilien:** Geschirr, Kocher, Brennstoff und Kleinteile (siehe Packliste Küche).

**Lebensmittel**, die bis zum nächsten möglichen Einkauf reichen, plus eine Notration für mindestens ein bis zwei Tage.

**Wasservorrat** für ein bis zwei Tage oder länger im Wassersack oder in großen Flaschen.

**Sicherheit:** Wasserdicht verpacktes Handy mit vollem Akku und Offline-Karten der Region, geladene Powerbank oder Trekking-Solarzelle, Telefonnummern für Notfälle.

