

# KÄRNTEN

It's my life!

## Wanderrucksack Packliste für Mehrtagestouren ab 6 Tagen (30 - 40 l)

### Verpflegung

- C** Jausenbox mit Proviant
- A** länger haltbare Snacks (Nüsse, Kekse, Müsliriegel, etc.)
- C** Wasserflasche
- A** Magnesium



### Kleidung & Wanderausrüstung

- B** Wanderschuhe
- B** Leichte Zweitschuhe
- B** Unterwäsche / Funktionsunterwäsche
- B** Schnell trocknende Kleidung
- B** Wandersocken
- A** (Woll-)Haube
- A** Handschuhe
- B** Regenjacke / Regenschutz
- B** Windjacke
- B** Badehose / Bikini
- B** Schal
- A** Kopfbedeckung (Hut / Kappe)
- B** Lange und kurze Wanderhose / Zip-off-Hose
- B** Lange und kurze Shirts / Multifunktions-T-Shirts
- B** Pullover / Fleecepullover
- A** Multifunktionsstuch
- D** Daunenjacke
- E** Wanderstöcke



### Gesundheit & Hygieneartikel

- A** Taschentücher
- A** Sonnenschutz
- A** Lippenbalsam
- A** Desinfektionsmittel
- A** Insektenschutzmittel
- A** Blasenpflaster
- A** Deodorant



### Nice to have

- A** Kompass
- C** Fernglas
- A** Schere
- A** Pinzette
- C** Laterne / Taschenlampe
- C** Stirnlampe
- D** Geschirrtuch / Küchenrolle
- D** Müllsäcke
- A** Kabelbinder
- C** Schnur
- C** Kamera
- D** Sitzkissen
- D** kleines Handtuch
- C** Buch / E-Reader
- C** Notizbuch & Stifte
- C** Spielkarten / Würfel
- C** Schneidebrett
- C** Besteck
- C** Kletterausrüstung
- A** Handcreme



### Nicht vergessen

- A** Gültiger Reisepass
- A** Reise- & Krankenversicherung
- C** Erste-Hilfe-Kit
- A** Notfallkarte mit allen Kontaktdaten
- A** Geld
- A** Landkarten
- A** GPS-Gerät
- A** Handy
- C** Transportierbares Ladegerät
- A** Taschenmesser
- A** Feuerzeug
- A** Sonnenbrille



**A** Leicht - ganz oben

**B** Mittelschwer  
Sachen die schnell erreicht werden müssen

**C** Schwer - Mitte

**D** Leicht - Unten  
leichte Sachen, die man untertags nicht braucht

**E** Seitentaschen

### Notizen

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

<input type="checkbox"/>	

### Weitwandern ohne schwerem Gepäck?

Wandern Sie mit leichtem Tagesrucksack & nutzen Sie den Alpe-Adria-Trail Gepäcktransport.

Mehr Infos unter:

[alpe-adria-trail.com/de/buchungscenter](http://alpe-adria-trail.com/de/buchungscenter)