INTERSPORT®

Packliste Trekkingtour

Selbstversorgung (Zelt, 1 Woche)

☑ **Empfehlung: Trekking-Rucksack mit 50-65 Liter Volumen**

- ☐ 3 Paar Trekkingsocken
- ☐ 2 Unterschwäsche-Sets
- ☐ 2 Funktions-Shirts
- ☐ 1 langärmeliges Shirt
- ☐ Fleece- oder Kunstfaserjacke
- ☐ Softshell
- ☐ Trekkinghose
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Mütze
- ☐ Regenhose
- ☐ wasserdichte Jacke
- ☐ Handschuhe
- ☐ wasserdichte Gepäckbeutel
- ☐ Gamaschen
- ☐ Trekking-Stiefel
- ☐ Sandalen
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Topographische Karte
- ☐ Kompass
- ☐ Erste Hilfe Set
- ☐ Hygieneartikel in Kleinpackungen
- ☐ Reise-Nähzeug
- ☐ biologisch abbaubare Seife
- ☐ Reise-Handtuch
- ☐ Papiertaschentücher
- ☐ Trinkblase/Trinkflasche (mind. 2 Liter)
- ☐ Mülltüte
- ☐ Armbanduhr mit Höhenmesser
- ☐ Handy/Notfallnummer
- ☐ Stift
- ☐ Ausweis
- ☐ Geldmittel
- ☐ Kocher mit Topf
- ☐ Kochertreibstoff und Sicherheitsflasche
- ☐ Wasserfilter
- ☐ Schlafsack (Temperaturbereich beachten)
- ☐ Schlafsack Inlett
- ☐ Isomatte/selbstaufblasbare Matte
- ☐ Tasse/Becher
- ☐ Trekking-Besteck
- ☐ Feuerzeug/Anzünder
- ☐ Trekking-Zelt mit Heringen
- ☐ Trekking-Stöcke
- ☐ ausreichend Proviant

Gewichtsangabe: **ca. 12–18 kg**

Packliste Trekkingtour
(Hütte, 1 Woche)

☑ **Empfehlung: Trekking-Rucksack mit 40-50 Liter Volumen**

- ☐ 3 Paar Trekkingsocken
- ☐ 2 Unterschwäsche-Sets
- ☐ 2 Funktions-Shirts
- ☐ 1 langärmeliges Shirt
- ☐ Fleece- oder Kunstfaserjacke
- ☐ Softshell
- ☐ Trekkinghose
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Mütze
- ☐ Regenhose
- ☐ wasserdichte Jacke
- ☐ wasserdichte Gepäckbeutel
- ☐ Plastikbeutel
- ☐ Gamaschen
- ☐ Trekking-Stiefel
- ☐ Sandalen
- ☐ Hütten-Schlafsack
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Topographische Karte
- ☐ Kompass
- ☐ Erste Hilfe Set
- ☐ Hygieneartikel in Kleinpackungen
- ☐ Reise-Nähzeug
- ☐ biologisch abbaubare Seife
- ☐ Reise-Handtuch
- ☐ Papiertaschentücher
- ☐ Trinkblase/Trinkflasche (mind. 2 Liter)
- ☐ Mülltüte
- ☐ Armbanduhr mit Höhenmesser
- ☐ Handy/Notfallnummer
- ☐ Stift
- ☐ Ausweis
- ☐ Geldmittel
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Handschuhe
- ☐ Trekking-Stöcke
- ☐ ausreichend Proviant

Gewichtsangabe: **ca. 8–12 kg**

INTERSPORT®

Packliste Jakobsweg

☑ Empfehlung: Trekking-Rucksack mit 40-50 Liter Volumen

- ☐ 3 Paar Trekkingsocken
- ☐ 3 Unterwäsche-Sets
- ☐ 3 Funktions-Shirts
- ☐ 2 langärmelige Shirts
- ☐ Fleece- oder Kunstfaserjacke
- ☐ Softshell
- ☐ Trekkinghose
- ☐ Mütze
- ☐ Regenhose
- ☐ wasserdichte Jacke
- ☐ Rucksack-Regenhülle
- ☐ wasserdichte Gepäckbeutel
- ☐ Hütten-Schlafsack
- ☐ Sandalen
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Topographische Karte
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Erste Hilfe Set
- ☐ Hygieneartikel in Kleinpackungen
- ☐ Reise-Nähzeug
- ☐ biologisch abbaubare Seife
- ☐ Reisehandtuch
- ☐ Trinkblase/Trinkflasche (mind. 2 Liter)
- ☐ Mülltüte
- ☐ Stift
- ☐ Handy/Notfallnummern
- ☐ Ausweis
- ☐ Sonnencreme
- ☐ ausreichend Proviant

Zusätzlich:

- ☐ Pilgerausweis
- ☐ Herbergsliste
- ☐ Liedertexte
- ☐ Schlafsack (Temperaturbereich beachten)
- ☐ Brustbeutel
- ☐ Pfefferspray zur Hundeabwehr
- ☐ Badeanzug / Badehose

Gewichtsangabe: **ca. 7 – 8 kg**

Packliste Tageswanderung

☑ Empfehlung: Wander-Rucksack mit 20-30 Liter Volumen

- ☐ Regenhose
- ☐ wasserdichte Jacke
- ☐ Softshell, Fleece- oder Kunstfaserjacke
- ☐ Funktions-Shirt zum Wechseln
- ☐ Mütze
- ☐ Topographische Karte
- ☐ Kompass
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Sitzkissen
- ☐ Erste Hilfe Set
- ☐ Trinkblase/Trinkflasche (mind. 2 Liter)
- ☐ Handy/Notfallnummer
- ☐ Handschuhe
- ☐ Rucksack-Regenhülle
- ☐ Taschenmesser
- ☐ ausreichend Proviant
- ☐ Sonnenbrille

Gewichtsangabe: **ca. 4 kg**

Aus Liebe zum Sport