

# Deine Mini-Checkliste: Essentials für eine Mehrtagestour

## 1. Rucksack & Ausrüstung

- Rucksack 50–70 L für 5–7 Tage
- Regenhülle für den Rucksack
- Tagesrucksack für kurze Ausflüge (optional)
- Wanderschuhe (wasserdicht & eingelaufen)
- Barfuß- oder leichte Schuhe für Abwechslung
- Wanderstöcke (optional)

## 2. Kleidung

- Funktionsshirts & Wanderhosen
- Fleece oder leichte Jacke
- Regenjacke und -hose
- Socken (mehrere Paare, atmungsaktiv)
- Wechselkleidung für Abende in der Unterkunft

## 3. Hygiene & Pflege

- Kleine Packtaschen für Wäsche
- Handtuch & Waschsachen
- Blasenpflaster, Pflaster, Erste-Hilfe-Set

## 4. Navigation & Planung

- Wanderkarte oder GPS-App – wir nutzen hier Komot
- Unterkunfts-Details & Reservierungsbestätigungen
- Notfallkontakte
- Ladekabel, Powerbank

## 5. Verpflegung & Energie

- Wasserflasche oder Trinksystem
- Snacks für unterwegs (Nüsse, Müsliriegel, Trockenobst)
- Lunchpakete oder Einkehrmöglichkeiten

## 6. Extras für besondere Erlebnisse

- Kamera oder Smartphone für Fotos
- Notizbuch oder kleines Tagebuch
- Sonnenschutz (Hut, Sonnencreme, Sonnenbrille)

**Tipp:** Plane immer einen Puffer für Wetterumschwünge und mögliche Umwege ein – besonders in Gebirge und Wäldern.