

Trekking-Checkliste - Was du wirklich brauchst

Der Kram, den du tragen musst

- ☐ Rucksack (30-60 L) - passt zu dir, sitzt gut, keine Schnäppchen-Falle
- ☐ Zelt - wind- und regentauglich
- ☐ Schlafsack - zur Jahreszeit passend
- ☐ Isomatte - keine Luftmatratze vom Baggersee, sondern was mit Dämmung
- ☐ Hobo oder Kocher + Gaskartusche - was Einfaches reicht
- ☐ Topf, Löffel, Becher - leicht, robust, fertig
- ☐ Wasserfilter oder -tabletten - weil "klarer Bergbach" nicht immer gleich trinkbar heißt
- ☐ Erste-Hilfe-Set: Blasenpflaster, Tape, Schmerzmittel, Zeckenzange

Kleidung - Schichten, keine Fashion-Show

- ☐ Funktionsunterwäsche / Merino - hält warm, stinkt nicht so schnell
- ☐ Fleece oder leichter Pulli - für abends
- ☐ Regenjacke / Windschutz - ja, auch wenn's sonnig aussieht
- ☐ Trekkinghose - leicht, schnell trocken, keine Jeans
- ☐ Mütze und/oder Buff + Handschuhe (je nach Jahreszeit)
- ☐ Wechselshirt und Unterwäsche - aber sparsam packen
- ☐ Trekking-Socken (2-3 Paar)

Kleinkram - oft vergessen, dann vermisst

- ☐ Stirnlampe + Ersatzbatterien
- ☐ Papierkarte + Kompass - als Backup, nicht als Retro-Gag
- ☐ Sonnencreme + Zeckenspray
- ☐ Feuchttücher / Mini-Handtuch / Klopapier [] Müllbeutel - für deinen Müll und dein Gewissen
- ☐ Feuerzeug / Streichhölzer - auch wenn du nicht rauchst
- ☐ Multitool oder kleines Taschenmesser Essen & Trinken
- ☐ Trinkblase (mind. 2 Liter)
- ☐ Trekkingnahrung, Riegel, Nüsse - so viel, dass du satt wirst, nicht kugelrund
- ☐ Kleines Spülmittel + Schwamm - für Minimalisten optional

Tipp: Pack einmal alles ein, was du mitnehmen willst. Dann nimm die Hälfte wieder raus. Dann geh damit eine Runde um den Block. Und überlege nochmal.