

Packliste für 10-tägige Bergwandertour

Rucksack

- Trekkingrucksack (60–70 Liter, mit Regenhülle)
- Kleiner Tagesrucksack (15–25 Liter) für Wasser, Regenjacke, Snacks

Schlafen & Zelten

- Leichtes Trekkingzelt
- Schlafsack (Komfortbereich ca. –5 bis 0 °C)
- Isomatte (am besten selbstaufblasend oder ultraleicht)
- Kleines Kissen oder Packsack mit Kleidung als Kissen

Kleidung

- Wanderhosen (1–2 Stück)
- Funktionsshirts (2–3 Stück, atmungsaktiv)
- Wärmende Fleecejacke / Wollpulli
- Daunen- oder Kunstfaserjacke (leicht, warm)
- Regenjacke (wasserdicht & winddicht)
- Unterwäsche & Funktionssocken (5–6 Paar)
- Mütze, Buff oder Schal
- Handschuhe (leicht, winddicht)
- Wanderschuhe (eingelaufen, knöchelhoch, wasserdicht)
- Sandalen oder leichte Schuhe fürs Camp

Essen & Küche

- Eigenes Besteck, Becher, Teller/Schüssel (leicht, bruchsfest)
- Trinkflasche (mind. 1,5 Liter)
- Snacks nach Wunsch (Nüsse, Trockenfrüchte, Riegel) (Tagessnacks sind inklusive)

Hygiene & Gesundheit

- Kleines Handtuch (Mikrofaser)
- Biologisch abbaubare Seife / Duschgel
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Sonnenschutz (Creme, Sonnenbrille, Hut)
- Mückenschutz
- Kleine Reiseapotheke (Blasenpflaster, Schmerzmittel, persönliche Medikamente)
- Feuchttücher oder Taschentücher
- Müllbeutel (für Abfälle, die man mitnimmt)

Musik & Kreatives

- Kleines Instrument (z. B. Flöte, Trommel, Rassel – wer mag)
- Notizbuch & Stift
- Taschenlampe oder Stirnlampe mit Ersatzbatterien

Technik

- Handy + Powerbank (mind. 10.000 mAh)
- Ladekabel & evtl. Solar-Ladegerät
- Kamera (optional, klein & robust)

Dokumente & Geld

- Reisepass (gültig, mind. 6 Monate)
- Kopie vom Pass (laminiert oder Foto)
- Bargeld in Lari (für kleine Ausgaben unterwegs)
- Auslandskrankenversicherung

Hinweis:

Alles sollte so leicht wie möglich sein – lieber weniger, aber funktional. Zelte und Kochutensilien werden ggf. auf die Gruppe verteilt.

Max. Rucksackgewicht: ca. 12–15 kg.