



Packliste für deine Trekkingtour

Tagelang in der Natur unterwegs sein, unter freiem Himmel schlafen und die Ruhe abseits des Alltags genießen – eine Trekkingtour verspricht Abenteuer und Erholung zugleich. Damit du bestens ausgestattet bist, haben wir eine kompakte Packliste zusammengestellt, die dir als Orientierung dient. Je nach persönlichen Vorlieben, Wetterbedingungen und Reiseziel solltest du deine Ausrüstung individuell anpassen.

Rucksack & Transport

- Trekkingsack (50–80L)
- Rucksackregenhülle
- Dry Bags oder Zip-Beutel
- Packriemen oder Kompressionssack

Schlafen & Zelten

- REJKA Trekkingszelt
- Zeltunterlage
- Schlafsack
- Isomatte
- Kopfkissen

Bekleidung

- Basisschicht
- Isolationsschicht
- Hardshell / Regenschutz
- Trekkingshosen & Shorts
- Lang- & Kurzarmshirts
- Wandersocken
- Mütze / Handschuhe / Buff
- Wanderschuhe
- Leichte Camp-Schuhe

Navigation & Sicherheit

- GPS oder Smartphone mit Offline-Karten
- Kompass & physische Karte
- Stirnlampe + Ersatzbatterien
- Notfallpfeife
- Multifunktionsstool / Messer
- Pfefferspray (bei Touren mit Wildtieren)

Kochen & Verpflegung

- Kocher + Brennstoff
- Topf + Deckel
- Teller, Schüssel, Tasse
- Besteck
- Schneidebrettchen
- Feuerzeug / Streichhölzer
- Trekkingsnahrung
- Müsliriegel, Nüsse, Trockenfrüchte
- Wasserflasche oder Trinksystem (min. 2L)
- Wasserfilter oder Entkeimungstabletten

Hygiene & Erste Hilfe

- Biologisch abbaubare Seife
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Mikrofaserhandtuch (schnelltrocknend)
- Sonnencreme & Lippenbalsam
- Mückenschutzmittel
- Toilettenpapier & evtl kleine Schaufel
- Feuchttücher
- Erste-Hilfe-Set

Sonstiges & Nützliches

- Trekkingstöcke
- Bargeld / Kreditkarte
- Powerbank / Solar-Ladegerät
- Kamera
- Fernglas
- Sonnenbrille
- Notizbuch & Stift
- Müllbeutel (**Leave No Trace!**)
- Leichte Wäscheleine + Mini-Waschmittel