

PACKLISTE

FÜR TREKKING IN DEN ANDEN

Basisausrüstung

- Rucksack (45-55 Liter)
- Zelt
- Isomatte
- Schlafsack (-10° Grad im Komfortbereich)
- ggf. Schlafsack-Inlay
- Wetterschutz für den Rucksack
- Gaskocher
- Gaskartuschen
- Feuerzeug
- Topf
- Tasse
- Löffel
- Taschenmesser
- Brettchen
- Trinkflasche

Trekking-Kleidung

- Wander- bzw. Trekkingschuhe
- Wanderhose (ggf. zusätzlich Shorts oder gleich eine Ziphose)
- Trekking-Stöcke
- Woll-Shirt oder Hemd
- Trekkingsocken, Unterwäsche
- Sonnenbrille
- Leichte Softshell- oder Windjacke
- wasserdichte Wetterschutz-Jacke, ggf. Regenhose
- Wärme-Jacke (Fleece, Loft, Daune)
- Schlauchtuch
- Mütze und Handschuhe, ggf. Schal
- Hut/Basecap
- ggf. Gamaschen

für die Zeit im Zelt

- Warme Leggings/leichte Jogginghose
- Langarmshirt
- Dicke Socken
- 1 mal Wechselunterwäsche und Socken
- ggf. Flipflops oder leichte Sneakers

PACKLISTE

FÜR TREKKING IN DEN ANDEN

Werkzeuge und Utensilien

- Gewebe-Klebeband (Gaffer-Tape)
- Biwaksack oder Rettungsdecke für den Notfall
- Nähset
- Wasseraufbereitung (Filter, Sterilisationstabletten, Steri-Pen)
- Wäscheklammer/Karabiner
- Schnur
- Trinkflasche
- Toilettenpapier
- Ziploc-Beutel bzw. Drybag(s)
- Müllbeutel
- lokale Währung in kleinen Scheinen
- Pass bzw. laminierte Passkopie, ggf. Visum, Kopie Krankenversicherungsnachweis
- Wanderkarte

Apotheke

- Erste-Hilfe-Set mit Nagelschere, Jod und Blasenpflastern
- Kopfschmerz-Tabletten
- Paracetamol
- Grippe-Tabletten
- Durchfall-Tabletten
- Magnesium- & Vitamin C-Präparate
- ggf. einige Antibiotika-Tabletten bei langen Treks
- ggf. sogenannte Sorochoi-Tabletten (gegen Höhenkrankheit)

Hygieneartikel

- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- Handtuch (Mikrofaser)
- Seife (biologisch abbaubar), ggf. kleiner Schwamm
- Sonnenmilch LSF 30-50, Lippenchutz mit Sonnenschutz
- ggf. Brille/Kontaktlinsen
- ggf. Verhütungsmittel, Tampons/Binden
- ggf. Ohrstöpsel
- je nach Region ggf. Mückenschutzmittel

Elektronik

- Handy mit Karten-App wie z.B. OpenStreetMap, ggf. GPS/Notfallsender
- Stirnlampe (vorher Aufladen nicht vergessen!)
- ggf. Kamera & Speicherkarten
- ggf. Powerbank inkl. Ladekabel/Ersatzakku