

### **Packliste**

AfterSun (= Gesichts- und Handcreme)  
Besteck UL  
Bienensalbe  
Buff Schlauchschal (2x CoolNet = wandern, 2x Polar = schlafen)  
Buff Cappy  
Deo  
Dünne Fleecejacke (diente als „Pullover“ beim Wandern)  
Fleecepullover (Odlo, nur für Zeltplatz)  
Foto + Akku + Ladekabel  
Geldbeutel + Geld  
Haargummi 2x  
Handschuhe (Roedl Katari)  
Handtuch 60x30cm Ultralight  
Handy + Ladekabel + Ladegerät  
Hybrid-Softshelljacke (Meru Okakura)  
Isomatte  
Kamm  
Medikamente  
Ohrstöpsel  
3x 1L Plastikbeutel mit Zipper (zB als Elektroschutz)  
3x 3L Plastikbeutel  
3x 20-30l Plastikbeutel für Schmutzwäsche  
1x 35l Schwarzer reißfester Plastikbeutel als "Vorleger"  
Powerbank (nur für Foto)  
Regen-Überziehhose (Wolfskin)  
Regenjacke (Bergans Letto V2)  
Regenschirm (Euroschirm Light Trek Ultra)  
Regenschutz Fotoapparat  
Regenschutz Rucksack  
Rucksack (Bergans Rondane 46l)  
Schlafsack  
Schüssel 400ml UL  
Seiden-Unterhemd  
Seife + Unterlage  
Sitzunterlage  
Skiunterwäsche warm (Odlo Active Warm)  
Softshelljacke  
Sonnenbrille (Alpina S-Way L VLM+ Varioflex Mirror S1-4)  
Sonnenschutzcreme  
Sport-BH (Blackcomb)  
Tempos  
Trinkblase 1.5l  
6x Trinknahrung  
Unterhosen  
Wanderkarte  
Wandersocken 3 Paar (Icebreaker Hike+; 2 Paar für wandern, 3. Paar für nachts)  
Wanderstock 1x (Leki Micro Vario Carbon AS)  
Winter-Wanderhose (Wolfskin Parana Pants)  
Winterjacke (nur für Zeltplatz)  
Zahnbürste  
Zahnpasta  
Zelt

### **Einkaufsliste vor Ort**

Beeren (top mit Schafsmilch direkt nach Wanderung)  
Feuchtes Toipapier (Allzwecktauglich)  
Großes Wegwerf-Putztuch für Zelt, Schuhe...  
Gummistiefel, nur für Campingplatz  
Haribo Tropicfrutti  
Kleine Wasserflasche (zum Wiederbefüllen)  
Milchbrötchen (2x pro Wanderung)  
Müsli  
Nussmischung  
Pringles  
Schafsmilch 0.5l (top direkt nach Wanderung)  
Spritzgebäck