

WANDER-PACKLISTE

für eine Tagestour im Herbst

Wandern wir im Herbst und brechen bei kühlen Temperaturen zu Tagestouren auf, müssen andere Artikel auf die Packliste als an warmen Sommertagen. Am frühen Morgen ist es meist frisch, am Gipfel weht ein zapfiger Wind und die Tage sind kurz. Das solltest du dabei haben!

BEKLEIDUNG FÜR DEN AUFSTIEG

- Rucksack (12-30 L – je nach Anspruch der Tour)
- Wanderhose (kurz oder lang je nach Temperatur am Morgen und Wetterbericht)
- T-Shirt oder Langarmshirt aus Merinowolle
- Funktionssocken aus Merinowolle
- Bergschuhe, Zustiegsschuhe oder Trailrunning-Schuhe

ACCESSOIRES

- Sonnenbrille
- Stirnband
- dünne Handschuhe
- Sportuhr
- Eventuell Stöcke

ZUSATZ- & WECHSELKLEIDUNG

- Langärmliges Base-Layer aus Merinowolle
- Isolationsjacke (Weste, Daunenjacke oder Primaloft) als mittlere Schicht
- Funktionsjacke (wind- und wasserdicht) als äußerste Schicht
- Eventuell lange Hose oder Überhose
- Mütze
- Eventuell dicke Handschuhe
- Eventuell Schlauchschal

DAS KOMMT IN DEN RUCKSACK

- Trinkflasche (je nach Tour und Möglichkeit, Wasser aufzufüllen 0,5 bis 1,5 L)
- Verpflegung (Nüsse, Riegel, Brot, Käse, Datteln, Feigen, Kuchen, Kartoffeln...)
- Handy
- Ersatz- und Wechselkleidung je nach Tour: Wechselshirt, Isolationsjacke, Weste. Lagenjacke, Stirnband, Handschuhe, Mütze, Schlauchschal
- Erste-Hilfe-Set inkl. Rettungsdecke und Tape
- Taschentücher
- Sonnencreme
- Geld
- Grödel
- Stirnlampe

Berghasen unterstützen

Viele Stunden Arbeit stecken in der Erstellung unserer kostenlosen Trainingskonzepte und Fachartikel. Als Dankeschön freuen wir uns über eine kleine Spende. Gerne als virtuellen Kaffee via [PayPal](#). [Hier klicken!](#)



Natürlich kannst du auch via Banküberweisung spenden:

Susanne Kraft
IBAN: AT78 3500 6000 0003 5253
BIC: RVSAAT2S006

FOLGE UNS

