

# **Packliste Eifelsteig**

## **1. Unterwegs:**

- Tourenrucksack (mind. 40 Liter) und Regenhülle
- Wanderstöcke (natürlich nicht zwingend)
- Kleines Erste Hilfe Set
- Wanderkarte + Wanderführer
- Trinksystem; Wasserflasche(n) (insgesamt mindestens 2l eher 2,5l)
- Trinkbecher, falls Kaffee oder Tee
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Labello mit Sonnenschutz
- (Taschen-) Messer
- Panzertape (hilft zur Not immer, kann man beispielsweise um eine Flasche wickeln)

## **2. Kleidung:**

⇒ *Schnelltrocknend, atmungsaktiv, hohe Bewegungsfreiheit, elastisch, bequem*

- Stabile Bergschuhe
- Joggingsschuhe
- 2 Paar Wandersocken
- 1 Paar Socken für abends/nachts
- 2 Funktions-T-Shirts (1. Schicht)
- (Fleece-)Jacke (2. Schicht)
- Goretex-Jacke (Hardshell/Regenjacke) (3. Schicht)
- Wanderhose (wasserabweisend)
- Regenhose
- Funktionsunterwäsche (lang/kurz)
- Eventuell zweites Fleece
- Handschuhe, Mütze, Buff
- Wechselunterwäsche
- Badelatschen zum Duschen auf den Campingplätzen (optional)

## **3. Für das Zelten**

- Zelt
- Schlafsack
- Isomatte
- Gaskocher plus Topf, Feuerzeug
- Teller, Campinggeschirr
- (Mikrofaser-)Handtuch
- Waschlappen
- Toilettenartikel: Duschgel 2in1, Zahnbürste, Zahnpasta, Deo
- Toilettenpapier für unterwegs
- Oropax (sofern nötig)
- Stirnlampe
- Waschmittel
- Spielkarten
- Pferdesalbe

#### 4. Sonstiges

- Notizbuch (mit Infos, wie Unterkunft-Tel.-Nr. und Bahnverbindungen, evtl. Tagebuchnotizen)
- Stift (Bleistift, schreibt bei Regen besser als ein Kugelschreiber)
- Personalausweis, Krankenversicherungskarte, EC Karte
- Bargeld
- Handy, Ladekabel, Powerbank
- Technik im Allgemeinen (schaut in unseren Technik-Artikel oder unser YouTube-Video)
- Nagelpfeile
- Müllbeutel

Dazu kommt die Tagesverpflegung: es muss also noch genug Platz für Wasser und Nahrung vorhanden sein!

Eure Notizen: