

## Packliste Tageswanderung mit Kind und Teenager

### Wanderbekleidung und Schuhe

- Funktionsshirt oder Wanderhemd / Wanderbluse
- Wanderhose / Zip-Off Hose oder Wanderleggings
- Je nach Jahreszeit atmungsaktive Unterwäsche
- Wechselbekleidung: Zweites Funktionsshirt, evtl. Wander-Shorts, zweites Paar Socken
- Sonnenbrille
- Kopfbedeckung / Sonnenhut
- Buff Multifunktionstuch
- Softshelljacke
- Leichte Regenjacke
- Wandersocken
- Wanderschuhe je nach Beschaffenheit des Geländes:  
Leichte Wanderschuhe - Wanderstiefel - Bergstiefel
- Teleskop-Wanderstöcke
- Tagesrucksack mit Regenhülle

### Reiseapotheke

- Erste-Hilfe-Set mit Verbandszeug, Wundpflaster, Desinfektionsspray
- Schmerztabletten
- Allergietabletten
- Weitere persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Zeckenzange
- Mückenschutz
- Sonnencreme

### Verpflegung

- Vesperdose mit belegten Brötchen oder Brot, Käse, Landjäger
- Würstchen zum Grillen (dann evtl. an Teleskop-Grillspieß denken)
- Müsliriegel
- Obst
- Gemüsesticks
- Nüsse
- kleine Snacks und Süßigkeiten als Motivation für die Kids
- Trinkflasche (mit Wasser oder Saftschorle) oder Trinkblase / Trinksystem (2l)
- Gipfelschnaps im Flachmann

## Packliste Tageswanderung mit Kind und Teenager

### Ausrüstung

- Fernglas
- Kamera
- UV-Filter und Pol-Filter
- Kameraclip für den Rucksack
- Handy mit Routenplaner bzw. Navigations-App
- Powerbank
- Wanderkarte
- Evtl. Regenschirm
- Toilettenpapier
- Taschentücher
- Taschenmesser
- Kleines Nähset und Sicherheitsnadeln
- Mülltüte, um den Müll wieder mit nach Hause zu nehmen
- Bargeld für die Einkehr beim Wandern
- Ausweis
- Krankenkassenkarte

### Zusätzliche Ausrüstung fürs Wandern im Gebirge

- Mütze und Handschuhe
- Evtl. Karabiner und Kletterschleife zum Sichern der Kinder an gefährlichen Passagen



Wir wünschen Dir ganz viel Spaß beim Wandern!