

Die perfekte Packliste für Männer

Praxiserprobt, leichtgewichtig & robust

Ausrüstung

- ☐ Rucksack (50–65 Liter, inkl. Regenhülle)
 - ☐ Trekkingstöcke (faltbar oder teleskopierbar)
 - ☐ Schlafsack (3-Jahreszeiten oder je nach Tour)
 - ☐ Isomatte (leicht & isolierend)
 - ☐ Zelt oder Biwaksack (je nach Tourstil)
-

Bekleidung

- ☐ 1x Merino-Baselayer (Langarm)
 - ☐ 1x Merino-T-Shirt
 - ☐ 1x Funktionshose (Zip-Off optional)
 - ☐ 1x Softshelljacke
 - ☐ 1x Regenjacke (Hardshell, 10k mm+ Wassersäule)
 - ☐ 2–3x Wandersocken (Merino/Wolle)
 - ☐ 2–3x Funktionsunterwäsche
 - ☐ 1x Mütze, 1x Buff, 1x Sonnenkappe
 - ☐ 1x Handschuhe (je nach Klima)
-

Schuhe

- ☐ Gut eingelaufene Wanderschuhe (Kategorie B oder B/C)
 - ☐ Camp-Sandalen / Barfußschuhe
-

Technik & Tools

- ☐ Smartphone mit Offline-Karten

- ☐ Powerbank (10.000–20.000 mAh)
 - ☐ Kompass & Karte (Papier)
 - ☐ Stirnlampe + Ersatzbatterien
 - ☐ Multitool (z. B. Leatherman)
 - ☐ Notfallpfeife
 - ☐ Signalspiegel
 - ☐ Feuerzeug / Zünder
-

Hygiene & Erste Hilfe

- ☐ Zahnbürste + Mini-Zahnpasta
 - ☐ Mini-Seife / Waschgel
 - ☐ Mikrofaserhandtuch
 - ☐ Handdesinfektion
 - ☐ Toilettenpapier + Zip-Beutel
 - ☐ Blasenpflaster (z. B. Compeed)
 - ☐ Tape / Pflaster
 - ☐ Schmerzmittel / persönliche Medikamente
-

Verpflegung

- ☐ Trekkingnahrung (z. B. LyoFood, TFP)
 - ☐ Snacks (Nüsse, Riegel, Trockenobst)
 - ☐ Wasserflasche (1–2 Liter)
 - ☐ Wasserfilter / -tabletten
-

2. Ultralight-Packliste (für erfahrene Wanderer)

Gesamtgewicht: unter 7 kg Baseweight möglich!

- Ultraleicht-Rucksack (z. B. 45L, <1 kg)
- Quilt statt Schlafsack (z. B. 600g)
- Leichte Isomatte (z. B. Therm-a-Rest UberLite)
- Tarp oder ultraleichtes Zelt (<900g)
- Minimal-Kocher (z. B. Spiritus oder Esbit)

- Nur 1–2 Kleidungsschichten (Merino/Down)
- 1x Ersatzsocken & Unterwäsche
- Smartphone mit Karten & Offline-GPS
- Mini-USB-Lampe
- Mini-First-Aid-Kit