

WALK ON the wild side

Packliste Mammutmarsch 42 km

Grundausrüstung:

- ☐ gut eingelaufene Schuhe
- ☐ 10-30 Liter Tagesrucksack, Bauchtasche oder Laufweste
- ☐ Trinkflasche/Trinkblase
- ☐ Anmeldeticket

Bekleidung (abhängig von Jahreszeit & Wetter):

- ☐ Wandersocken & Wechselsocken
- ☐ Funktionsunterwäsche
- ☐ Wanderhose, Rock oder Shorts
- ☐ T-Shirt
- ☐ Dünnes Fleece oder Longsleeve
- ☐ Dickere Isolierjacke (im Winter, für Nachtmärsche oder kühle Pausen)
- ☐ Kopfbedeckung und ggf. Schlauchschal/Halstuch

Regenschutz:

- ☐ Gamaschen & Regenrock **oder** Regenhose
- ☐ Regenjacke & Rucksack-Regenhülle **oder** Regenschirm **oder** Regenponcho

Optional:

- ☐ Kopfhörer
- ☐ Mikrofaser Handtuch
- ☐ Sonnencreme und/oder Mückenschutzmittel
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Portemonnaie mit Ausweis und etwas Geld
- ☐ Stirnlampe/Taschenlampe
- ☐ UL Gaiter gegen Steinchen im Schuh
- ☐ Kleines Erste-Hilfe-Set
- ☐ Kamera/Handy, Fitnessuhr, Powerbank
- ☐ Wasserdichte UL Packsäcke
- ☐ faltbares Sitzkissen
- ☐ Trekkingstöcke/Wanderstöcke