

Packliste 24-Stunden-Wanderung, Mammutmarsch, Megamarch oder Wandermarathon

Bekleidung am Körper ☐ Softshell oder Windbreaker ☐ Wanderhose ☐ Midlayer aus Funktionsmaterial ☐ Funktionsshirt ☐ Funktionsunterwäsche ☐ Wandersocken ☐ Trailrunning- oder Wanderschuhe ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	Ausrüstung im Rucksack ☐ Leichter Wanderrucksack inkl. Regenschutz ☐ Ersatzwandersocken ☐ Regenjacke oder Poncho (min. 15.000 mm Wassersäule) ☐ Sonnenschutz (Cap/Sonnenbrille) ☐ Multifunktionsstuch ☐ ggf. Kälteschutz (Handschuhe / Mütze / Isolationsjacke) ☐ ggf. Regenhose ☐ _____ ☐ _____
Erste Hilfe und Pflege ☐ Erste-Hilfe-Set (auf Vollständigkeit prüfen!) ☐ Rettungsdecke ☐ Zeckenzange/-karte ☐ Blasenpflaster ☐ Schmerztabletten ☐ Hirschtalg / Anti-Blasen-Creme ☐ Rollenpflaster (z.B. Leukoplast) ☐ Sonnenspray Sport (min. LSF 30) ☐ Taschentücher ☐ Desinfektionstücher ☐ Hand-Desinfektionsgel ☐ ggf. Urinierhilfe ☐ ggf. Monatshygiene ☐ _____ ☐ _____	Verpflegung und Trinken ☐ Trinkflaschen (Volumen je nach Bedarf, Wetter und Abstand der Versorgungsstationen) ☐ Energie- und Proteinriegel, Nussmischung, Trockenfrüchte etc. ☐ Traubenzucker (z.B. Dextro Energy Sport) ☐ 1 Energy-Gel (nur für den Fall, dass gar nichts mehr geht) ☐ ggf. Kaffeetasse ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Technik ☐ Smartphone mit der offline gespeicherten Route und Notfallnummern ☐ Stirnlampe (ggf. Ersatzbatterien) ☐ Powerbank mit min. 6.000 mAh ☐ Kleines Taschenmesser ☐ _____ ☐ _____	Sonstiges ☐ Personalausweis / Krankenkassenkarte / Girocard ☐ Kleine Menge Bargeld ☐ Startticket ☐ ggf. ausgedruckte Route ☐ kleiner Müllbeutel (für eigenen Müll) ☐ Paracord / Ersatzschnürsenkel ☐ _____