FIELD NOTE

BEREIT FÜR DAS ABENTEUER
PACKLISTE FÜR WANDERUNGEN

TAGESWANDERUNG · ÜBERNACHTUNG · MEHRTAGESTOUR

BEYOND NORDIC
FUTURE OF SCANDINAVIAN OUTDOOR

JEDE WANDERUNG

Beginne jede Tour hier und ergänze anschließend die benötigten Dinge aus den Bereichen Tageswanderung, Mehrtagestour, Saisonale Extras oder Aktivitätsspezifisch.

BEKLEIDUNG

- ☐ Baselayer
- ☐ Wandershirt
- ☐ Wanderhose / Shorts
- ☐ Wandersocken
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Wanderschuhe / Trail-Schuhe
- ☐ Midlayer / Fleece
- ☐ Wasserdichte Hardshell
- ☐ Sonnenkappe / Wanderhut
- ☐ Buff / Schlauchschal
- ☐ Sonnenbrille

WASSER & VERPFLEGUNG

- ☐ Wasser
- ☐ Essen / Snacks
- ☐ Elektrolyte

NAVIGATION

- ☐ Smartphone + Offline-Karten
- ☐ Karte
- ☐ Kompass

SICHERHEIT

- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Schmerzmittel
- ☐ Blasenversorgung
- ☐ Notfallpfeife
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Handdesinfektionsmittel

SONNENSCHUTZ

- ☐ Sonnencreme
- ☐ Lippenpflege mit SPF

RUCKSACK & AUFBEWAHRUNG

- ☐ Geeigneter Rucksack
- ☐ Regenhülle
- ☐ Dry Bag / Ziplock-Beutel

ESSENTIALS

- ☐ Powerbank
- ☐ Notfallkontakte
- ☐ Ausweis

PERSÖNLICHE BEDÜRFNISSE

Alles, was du für den Tag persönlich benötigst.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TAGESWANDERUNG

Ergänze diese Dinge zu deinen Essentials für eine typische Tagestour.

RUCKSACK

- [ ] 20–30-L-Rucksack
- [ ] Zusätzliche Kleidungsschicht
- [ ] Sitzmatte
- [ ] Trekkingstöcke (optional)
- [ ] Kamera / Fernglas (optional)

ESSEN & WASSER

- [ ] Besteck

PERSÖNLICHES & KOMFORT

- [ ] Taschentücher
- [ ] Feuchttücher
- [ ] Blasen- / Scheuerstellenversorgung
- [ ] Rehydratationssalze / ORS

OPTIONALER KOMFORT

- [ ] Thermoskanne
- [ ] Buch / persönlicher Gegenstand
- [ ] Leichte Handschuhe
- [ ] Leichte Mütze
- [ ] Kleines schnell trocknendes Tuch
- [ ] Gamaschen

MEHRTAGESTOUR 1/2

Für Übernachtungen und Mehrtagestouren nimm alles aus „Jede Wanderung“ und „Tageswanderung“ mit und ergänze Folgendes.

RUCKSACK & AUFBEWAHRUNG

- [ ] 40–70-L-Rucksack
- [ ] Pack Liner
- [ ] Dry Bags
- [ ] Packsäcke

UNTERKUNFT

- [ ] Zelt
- [ ] Zeltunterlage
- [ ] Heringe & Abspannleinen
- [ ] Reparaturset

SCHLAFSYSTEM

- [ ] Schlafsack
- [ ] Isomatte
- [ ] Kissen

KOCHEN

- [ ] Kocher
- [ ] Brennstoff
- [ ] Topf
- [ ] Becher
- [ ] Feuerzeug / Anzündhilfe
- [ ] Geschirrtuch

WASSER

- [ ] Wasserflaschen / Trinksystem
- [ ] Wasserfilter (optional)
- [ ] Wasserreinigungstabletten (optional)

ESSEN

- [ ] Frühstück
- [ ] Mittagessen
- [ ] Abendessen
- [ ] Trailsnacks
- [ ] Heißgetränk

WECHSELKLEIDUNG

- [ ] Zusätzliches Baselayer
- [ ] Zusätzliches Wandershirt
- [ ] Zusätzliche Wandersocken
- [ ] Zusätzliche Unterwäsche
- [ ] Kleidung fürs Camp
- [ ] Camp-Schuhe / Sandalen
- [ ] Isolierte Jacke
- [ ] Regenhose

MEHRTAGESTOUR 2/2

HYGIENE & KÖRPERPFLEGE

- [ ] Zahnbürste
- [ ] Zahnpasta
- [ ] Zahnseide
- [ ] Biologisch abbaubare Seife
- [ ] Shampoo
- [ ] Deodorant
- [ ] Toilettenpapier
- [ ] Schnell trocknendes Handtuch
- [ ] Waschmittel
- [ ] Feuchtigkeitscreme
- [ ] Nagelknipser
- [ ] Rasierer / Rasierutensilien
- [ ] Haarbürste / Kamm
- [ ] Persönliche Hygieneprodukte

GESUNDHEIT & MEDIKAMENTE

- [ ] Nasenspray
- [ ] Allergiemedikamente
- [ ] Magen- / Verdauungsmedikamente
- [ ] Persönliche medizinische Utensilien

ELEKTRONIK

- [ ] Ersatzbatterien
- [ ] Ladekabel
- [ ] Kamera
- [ ] Reiseadapter (falls erforderlich)

DOKUMENTE

- [ ] Ausweis / Reisepass
- [ ] Bargeld
- [ ] Genehmigungen
- [ ] Versicherungsinformationen

REPARATUR & WERKZEUG

- [ ] Multitool
- [ ] Messer
- [ ] Gewebeband
- [ ] Reparaturflicken für Ausrüstung
- [ ] Kabelbinder & zusätzliche Schnur
- [ ] Nähset

NOTFALL / ABGELEGENE GEBIETE

- [ ] Notfallunterkunft / Bivy
- [ ] GPS / Satellitenkommunikator

PERSÖNLICHE BEDÜRFNISSE

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

SAISONALE EXTRAS

Ergänze, was zu deinem Abenteuer passt.
Du brauchst nicht alles auf dieser Seite.

SOMMER

- ☐ Zusätzliches Wasser
- ☐ Sonnenhut
- ☐ Insektenschutzmittel

WINTER

- ☐ Thermische Baselayer
- ☐ Daunenjacke / isolierte Jacke
- ☐ Warme Handschuhe
- ☐ Warme Mütze
- ☐ Microspikes
- ☐ Handwärmer
- ☐ Thermoskanne

REGEN / ÜBERGANGSZEIT

- ☐ Regenhose
- ☐ Zusätzliche Socken
- ☐ Pack Liner
- ☐ Zusätzliche Dry Bags

SONSTIGES

_____
_____
_____
_____
_____

AKTIVITÄTSSPEZIFISCH

Ergänze, was zu deinem Abenteuer passt.
Du brauchst nicht alles auf dieser Seite.

ANGELN

- [ ] Angelrute
- [ ] Angelzubehör
- [ ] Angelschein
- [ ] Filetiermesser

FOTOGRAFIE

- [ ] Kamera
- [ ] Ersatzbatterien
- [ ] Speicherkarten
- [ ] Stativ
- [ ] Objektivtuch

WANDERN MIT HUND

- [ ] Hundefutter
- [ ] Wassernapf
- [ ] Leine
- [ ] Kotbeutel
- [ ] Erste-Hilfe-Set für Hunde

ABGELEGEN / BACKCOUNTRY

- [ ] Notfallkommunikation
- [ ] Backup-Navigation
- [ ] Zusätzliches Essen
- [ ] Zusätzliche Wasserkapazität
- [ ] Notfallunterkunft

_____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

_____

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

VOR DEM START CHECKEN

Gehe die wichtigsten Dinge kurz vor dem Aufbruch noch einmal durch.

PLANUNG

- [ ] Wettervorhersage prüfen
- [ ] Wegbedingungen prüfen
- [ ] Route planen
- [ ] Offline-Karten herunterladen
- [ ] Wasserverfügbarkeit prüfen
- [ ] Genehmigungen / lokale Vorschriften prüfen
- [ ] Jemandem mitteilen, wohin du gehst
- [ ] Transport / Parkmöglichkeiten prüfen

AUSRÜSTUNG VORBEREITEN

- [ ] Smartphone aufladen
- [ ] Powerbank aufladen
- [ ] Stirnlampe testen
- [ ] Erste-Hilfe-Set prüfen
- [ ] Wasserfilter prüfen
- [ ] Kocher und Brennstoff prüfen
- [ ] Schuhwerk prüfen

PACKCHECK

- [ ] Wasser aufgefüllt
- [ ] Essen eingepackt
- [ ] Wetterschicht eingepackt
- [ ] Navigation bereit
- [ ] Erste-Hilfe-Set eingepackt
- [ ] Stirnlampe funktioniert
- [ ] Smartphone geladen
- [ ] Powerbank geladen
- [ ] Wichtige Dokumente eingepackt
- [ ] Route geteilt

RUCKSACK ANPASSEN

- [ ] Gewicht ausgewogen und bequem verteilt
- [ ] Schwere Gegenstände nah am Rücken
- [ ] Nichts ist lose oder baumelt
- [ ] Häufig benötigte Gegenstände sind leicht erreichbar

SO PACKST DU EINEN RUCKSACK



1 — OBERSEITE / DECKEL

Kleine Dinge, die du häufig brauchst. Snacks, Karte, Sonnencreme, Stirnlampe, Erste-Hilfe-Set.

2 — OBERES HAUPTFACH

Leichte Ausrüstung, die du unterwegs brauchen könntest. Regenjacke, Fleece, zusätzliche Kleidungsschichten, Wasserfilter.

3 — MITTE DES RUCKSACKS

Schwere, kompakte Gegenstände nah am Rücken. Essen, Wasser, Kochgeschirr, Kocher und andere kompakte Ausrüstung.

4 — AUSSENTASCHEN

Leichte Dinge, die du schnell zur Hand haben möchtest. Handschuhe, Mütze, Regenhülle, Toilettenartikel und andere Kleinteile.

5 — UNTERES FACH

Große, leichte Dinge, die du erst am Lagerplatz brauchst. Schlafsack, Isomatte, Wechselkleidung und andere Übernachtungsausrüstung.

6 — EXTERNE BEFESTIGUNGEN

Große Gegenstände, die nicht in den Rucksack passen. Wanderstöcke, Zeltstangen, Schaumstoffmatte oder andere lange Ausrüstung.

DEINE NOTIZEN

Nutze diesen Bereich für Routennotizen, Wetter, Ausrüstungserinnerungen, Dinge für die nächste Tour oder alles andere, was du festhalten möchtest.

ROUTE / ZIEL

WETTER & BEDINGUNGEN

AUSRÜSTUNG ZUM MERKEN

VERBESSERUNGSPUNKTE

FELDNOTIZEN



WWW.BEYONDNORDIC.COM