

# WANDERN MIT KIND - PACKLISTE

## ALLGEMEINE AUSTRÜSTUNG

- Rucksack
- Kompass (optional)
- Mobiltelefon mit voller Akkuladung
- Powerbank (optional)

## KLEIDUNG

- Atmungsaktive Wanderschuhe
- Bequeme Wanderkleidung
- Mütze oder Hut
- Sonnenbrille
- Leichte Handschuhe

## SICHERHEITSAUSRÜSTUNG

- Erste-Hilfe-Set
- Verbandsmaterial
- Pflaster
- Blasenpflaster
- Rettungsdecke
- persönliche Medikamente
- Taschenmesser oder Multitool
- Signalpfeife
- Rettungsdecke
- Feuerstarter
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- Landkarte oder GPS-Gerät

## NAHRUNG UND WASSER

- Ausreichend Wasser
- Leichte, energiereiche Snacks
- Frisches Obst und Gemüse
- Belegte Brote oder Wraps

## PERSÖNLICHE GEGENSTÄNDE

- Sonnenschutz
- Insektenschutzmittel
- Ausweis
- Krankenversichertenkarte
- Notfallkontakte
- Toilettenpapier oder feuchte Tücher
- Handdesinfektionsmittel

## AUSRÜSTUNG FÜR KINDER

- Kindertrage oder Kinderwagen
- Windeln und Feuchttücher
- Extra Kleidung für das Kind
- Spielzeug
- Trinkflasche und Snacks

## WETTERABHÄNGIGE AUSTRÜSTUNG:

- Regenjacke oder Poncho
- Regenhülle für den Rucksack