

Packliste Wandern

- Festes Schuhwerk (Wanderschuhe/ Wanderstiefel)
- Kurze Hose, lange Hose, Zipp-Off Wanderhose,
- Funktionsshirt
- Fleecepullover/ Fleecejacke
- Hardshell/ Regenjacke
- Funktionsunterwäsche
- Wandersocken
- Wechselkleidung
- verstellbare Wanderstöcke
- Tages- Wanderrucksack ca. 20 liter mit Regenhülle
- Stirnlampe bei Bedarf

Jahreszeitenbedingt

- Sonnenmütze, Sonnenbrille, Regenhose, warme Mütze, Schal, Handschuhe
Sonnenschutz (Creme), Lippenschutz, Insektenschutz (Zecken, Stechfliegen)

Verpflegung

- Ausreichend Getränke mind. 1,5 Liter
- Lunchpaket, Energieriegel und andere Verpflegung nach persönlicher Erfahrung

Packliste Mountainbiken

- Radschuhe
- Fahrradsocken
- Radlerhose
- Mountainbiketrikot
- Windjacke
- Regenjacke
- Radhelm

Zusatzausrüstung je nach Bedarf

- Sonnenbrille/ Fahrradbrille
- Fahrradhandschuhe
- Wechseltrikot
- Funktionsunterziehshirt
- Weste
- Armlinge/ Beinlinge
- Buff (Stirnband, Halstuch, Schweiß Tuch in einem)
- Mountainbikerucksack ca. 20 liter mit Regenhülle
- Reparaturset (Schlauch, Flickzeug, Werkzeug)
- kleine Luftpumpe
- kleines Schloss
- kleines Lichtset
- Fahrradcomputer

Verpflegung

- Ausreichend Getränke mind. 1,5 Liter
- Lunchpaket, Energieriegel und andere Verpflegung nach persönlicher Erfahrung

Sonstiges

- Benötigte Medikamente
- Erste Hilfe Set (Blasenpflaster, Tape, Zeckenzange/Karte)
- Ausweis, Papiere, Krankenkasskarte
- Taschentücher
- Taschenmesser
- Streichhölzer/ Feuerzeug
- Bargeld
- aufgeladenes Handy/ Smartphone
- Fotoausrüstung
- Karte, Kompass

Kanutour extras

- Handtuch
- Wechselkleidung
- richtiges Schuhwerk