Die 30+ besten Gegenstände, die du zum Wandern brauchst

Wandern ist eine der besten Möglichkeiten, dem Alltag zu entfliehen und die Natur zu erkunden.

Aber zu einer perfekten Wanderung gehört weit mehr als nur die Suche nach dem perfekten Weg. Du musst auch die richtige Ausrüstung einpacken.

Vor allem für Wanderanfänger kann es schwierig sein, genau zu wissen, was man für eine Wanderung einpacken soll.

Deshalb habe ich eine Liste mit der besten Wanderausrüstung zusammengestellt, einschließlich einer Liste mit den wichtigsten Dingen, die du auf jede Wanderung mitnehmen solltest.

Dieser Leitfaden enthält die 44 wichtigsten Dinge für eine Wanderung, darunter:

- Bester Tagesrucksack und Ausrüstung für Wanderungen
- Die wichtigsten Dinge zum Wandern
- Was man beim Wandern tragen sollte
- Unverzichtbare Ausrüstung für Wanderungen
- Luxuriöse Annehmlichkeiten, damit das Wandern angenehmer wird
- Und eine **kostenlose Packliste zum Ausdrucken für das Wandern**

Entdecke jetzt die nicht ersetzbaren Dinge, die beim Wandern auf deine Packliste gehören.

Wie man weiß, was man zum Wandern mitnimmt

Für Anfänger kann es stressig sein, zu wissen, was du auf eine Tageswanderung mitnimmst.

Beim Wandern solltest du nicht nur die notwendige Sicherheitsausrüstung mitnehmen, sondern auch einige Komfortartikel.

Für Tageswanderungen solltest du folgendes Ziel haben:

- Alle notwendigen Sicherheitsutensilien für Wanderungen mitnehmen, z. B. ein Erste-Hilfe-Set und die 10 wichtigsten Dinge
- Packe einige Annehmlichkeiten ein, wie eine Kamera, bequeme Kleidung und eine Sonnenbrille
- Halte deinen Wanderrucksack leicht – du willst nicht unnötig viel Gewicht mit dir herumtragen

Dieser Leitfaden führt dich durch jedes dieser Ziele und ich habe Links zu meiner Lieblings-Wanderausrüstung angegeben.



Beim Wandern müssen die 10 wichtigsten Dinge immer dabei sein

Kostenlose Packliste zum Wandern

Hole dir deine kostenlose Wanderausrüstungs-Checkliste!

Du planst eine Wanderung, weist aber nicht, wo du anfangen sollst?

In dieser Checkliste für Wanderausrüstung habe ich alle wichtigen Ausrüstungsgegenstände aufgelistet, die jeder Wanderer braucht, sowie ein paar nicht unbedingt notwendige Komfortartikel.

Melde dich über den Link an, um die kostenlose Checkliste direkt in deinen Posteingang zu erhalten.
Klicke hier, um die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung zu erhalten!

Der beste Tagesrucksack für Wanderungen

Bevor du zu einer Wanderung aufbrichst, solltest du in die richtige Ausrüstung investieren.

Es gibt zwar eine schier unendliche Menge an Wanderausrüstung, aber eine ist wirklich wichtig: **ein guter Wanderrucksack**.

Dein Tageswanderrucksack sollte ein Rucksack sein – keine Umhängetasche, keine Kuriertasche. Ein Rucksack sorgt dafür, dass du die Hände freihast, und verteilt das Gewicht deiner Ausrüstung beim Wandern gleichmäßig.



Die **Größe des Rucksacks** hängt von der Länge der Wanderung ab und wie viel du mitnehmen willst. Das Fassungsvermögen eines Rucksacks wird in Litern gemessen, basierend auf dem Volumen, das im Inneren des Rucksacks enthalten ist.

Für die meisten Wanderungen reicht ein Rucksack mit einem **Volumen zwischen 15 und 30 Litern** aus.

Wer nur das Nötigste und eine dünne Außenschicht mitnimmt, sollte mit einem Rucksack unter 20 Litern auskommen.

Die Wahl eines hochwertigen Rucksacks, der für den Einsatz im Freien geeignet ist, ist wichtig.

Osprey ist eine der führenden Marken für Outdoor-Rucksäcke. Sie stellen alles her, von Tagesrucksäcken bis hin zu Trekking-Rucksäcken.

Für Männer empfehle ich den Osprey Talon 22.



4,6 (1534)

Daten aktualisiert vor 1320 Stunden

Osprey Europe Talon 22 Wanderrucksack für Männer Stealth Black - L/XL

- PFC-freie DWR-Beschichtung
- Verstellbare AirScape Rückenplatte
- Stow-on-the-Go Befestigung für Trekkingstöcke
- Stretchfächer aus Mesh
- Zwei Hüftgurtfächer mit Reißverschluss

kein Preis ermittelbar (B08LNZZ4PV)

Artikel anschauen

Für Frauen empfehle ich den Osprey Tempest 20.



4,7 (591)

Daten aktualisiert vor 1323 Stunden

error

kein Preis ermittelbar (B08LNZX1XY)

Artikel anschauen

Diese beiden Rucksäcke wurden speziell für Wanderer entwickelt und bieten:

- Taschen an den richtigen Stellen, einschließlich Innentaschen und Hüfttaschen
- Brust- und Hüftgurte, um das Gewicht von den Schultern wegzuleiten

- Mesh-Einsätze am Rücken für Atmungsaktivität beim Wandern
- Clips für Fahrradhelme und Trekkingstöcke
- Tasche für den Trinkbehälter (ich empfehle auch den Osprey-Behälter!)

Unverzichtbare Dinge für die Wanderung

Wenn du meinen Artikel über das Wandern für Anfänger liest, wirst du von den 10 wichtigsten Dingen hören.

Dies sind die wichtigsten Dinge, die man auf eine Wanderung mitnehmen sollte, unabhängig von der Entfernung.

Zu den 10 wichtigsten Dingen gehören Ausrüstungsgegenstände wie Navigationsgeräte, ein Erste-Hilfe-Kit für Wanderungen und Wasser, das dir das Leben retten kann, wenn du über Nacht gestrandet bist.

Diese Dinge gehören ganz oben auf die Liste der Dinge, die man für eine Tageswanderung einpacken sollte.

1. Erste-Hilfe-Kit für Wanderungen

Beim Wandern kann es zu unerwarteten Verletzungen kommen, und du solltest darauf vorbereitet sein, mit den üblichen Verletzungen umzugehen.



Ein Erste-Hilfe-Kit ist unerlässlich

Ich empfehle das Outdoor-Medical-Kit, da es speziell für Verletzungen beim Reisen und Wandern entwickelt wurde. Ein kleiner Erste-Hilfe-Kasten kann ein Lebensretter sein – ich habe meinen schon oft gebraucht.

Wenn du in einer größeren Gruppe unterwegs bist, sollten mehrere Personen Erste-Hilfe-Sets dabei haben. Wenn du mit einem Hund wanderst, solltest du auch einen Erste-Hilfe-Set für dein Haustier

mitnehmen.

Lies auch: Erste-Hilfe-Set: zusammenstellen und anwenden

2. Wasser

Der wichtigste Punkt auf der Liste der Tageswanderungen ist zweifelsohne Wasser.

Das gilt besonders für anstrengende Wanderungen oder heiße, trockene Umgebungen.



Wasser ist dein Lebenselixier - nimm daher genügend mit

Für jede Stunde Wanderzeit solltest du mindestens 0,5 l Wasser mitnehmen.

Bei anstrengenden Wanderungen bei großer Hitze empfiehlt sich die doppelte Menge.

Nimm dein Wasser in einer leichten, wiederverwendbaren Wasserflasche mit. Vermeide auf Wanderungen dicke Wasserflaschen aus rostfreiem Stahl, da sie zusätzliches, unnötiges Gewicht mit sich bringen.

Für längere Wanderungen empfehle ich die Verwendung eines 3-Liter-Trinkbehälters (auch Trinkblase genannt).

Diese sind leicht, fassen eine Menge Wasser für Tageswanderungen und passen in einen Wanderrucksack.

Ich empfehle auch, ein kleines Wasserfiltergerät für Notfälle einzupacken.

Wenn du gestrandet bist und eine Möglichkeit hast, Wasser aus einem Bach zu filtern, kann das dein Leben retten! Ich empfehle den Lifestraw, da er leicht und kompakt ist.

Lies auch: Trinkwasser finden, sammeln, filtern und trinkbar machen – der ultimative Wasser-Guide

3. Notunterkunft

Die Temperaturen können über Nacht drastisch sinken. Deshalb solltest du immer einen kompakten Unterschlupf, ein Notfall-Schlafsack (ein sogenanntes Bivvy), dabei haben. Es schützt dich, wenn du im Freien schlafen musst.



Ein Notfallschlafsack kann dir das Leben retten

Ein Notfall-Schlafsack ist wie ein kleiner, wärmeisolierender Schlafsack, der sich auf die Größe deiner Faust zusammenrollen lässt. Er ist leicht und passt perfekt in den Boden des Rucksacks, wo du ihn hoffentlich nie benutzen musst.

Lies auch: Wie du ein Notfall-Shelter baust [Anleitung]

4. Zusätzliche Schichten

Unabhängig von der Jahreszeit solltest du zusätzliche Klamotten in deinem Rucksack besitzen.

Das Wetter kann sich im Handumdrehen ändern (gerade in den Bergen), sodass du auf Kälte und Regen vorbereitet sein solltest.

Ich empfehle, entweder einen leichten Pullover oder eine Fleecejacke einzupacken, je nachdem, wie heiß es ist.

5. Navigation

Auch wenn du einen ausgeprägten Orientierungssinn hast, solltest du auf deiner Wanderung eine Art von Navigationsgerät mitnehmen.

Die zuverlässigste Navigation ist eine physische Karte. Du kannst eine solche Karte in der Parkverwaltung oder manchmal auch am Ausgangspunkt der Wanderung erwerben. Wenn es am Anfang

der Wanderung eine Wanderkarte gibt, fotografiere ich sie auch gerne.



Karte, Kompass und Navigationsgerät gehören mit in den Rucksack

Ansonsten besorgst du dir natürlich vorher übers Internet die passende Karte.

Physische Karten sind zwar am zuverlässigsten, aber digitale Karten sind praktischer.

Ich verwende gerne digitale Karten von AllTrails, um meinen Fortschritt auf der Wanderung zu verfolgen. Mit AllTrails Pro kannst du Wanderungen herunterladen und sie offline verfügbar machen.

Für fortgeschrittene Wanderer empfiehlt sich die Anschaffung eines Garmin InReach-Geräts. Das GPS-Gerät hilft dir beim Navigieren und Kommunizieren in der Wildnis, ist aber nicht günstig.

Eine preiswertere Lösung für kürzere Wanderungen sind ein Kompass und eine Pfeife.

Lies auch: Wie benutze ich einen Kompass mit Karte? – Der komplette Beginner-Guide mit Video

6. Sonnenschutz

Bist du draußen unterwegs, solltest du dich vor der Sonne schützen. Daher sind Sonnenschutzmittel bei jeder Wanderung unerlässlich.

Aber der Schutz beschränkt sich nicht nur auf die Sonnencreme. Du solltest auch einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille mitnehmen, um dein Gesicht, deinen Hals und deine Augen zu schützen.

Wenn du einen Wanderhut suchst, achte auf feuchtigkeitsabweisende, schnell trocknende Materialien.

Lies hier

Welche Kopfbedeckung oder Hut als Sonnenschutz für Outdoor? – Egal, ob beim Wandern, Camping

oder Bushcraften: Im Sommer benötigst du eine Kopfbedeckung oder einen Hut als Sonnenschutz (aus Baumwolle).

7. Feueranzünder

Eines der wichtigsten der 10 Essentials ist eine Möglichkeit, Feuer zu machen, wenn du die Nacht in der Wildnis verbringen musst.



Ich empfehle dir, dass du Sturmstreichhölzer mitnimmst und Zunder. Beide Gegenstände sind leicht, preiswert und nehmen nicht viel Platz in deinem Wander-Tagesrucksack ein.

Lies auch: Feuer machen ohne Feuerzeug oder Streichhölzer (18 Möglichkeiten)

8. Ernährung

Du wirst auf deiner Wanderung hungrig sein, da du einiges an Energie verbrauchst. Packe dir daher genügend Snacks mit ein.

Du solltest auch zusätzliche Lebensmittel einpacken, nur für den Fall, dass du dich verirrst oder über Nacht gestrandet bist.

Ich bevorzuge kalorienhaltige Lebensmittel wie Nüsse oder Müsliriegel. Vergiss nicht, eine Mülltüte mitzunehmen, in der du deinen Abfall entsorgst – ein wesentlicher Bestandteil des Leave-No-Trace-Prinzips.

Lies auch: Welches Essen zum Wandern mitnehmen? – 5 köstliche Rezepte für die Rucksacktour

9. Stirnlampe

Jeder Wanderer sollte eine Art von Lichtquelle besitzen. Und nein, die Taschenlampe deines Smartphones

zählt nicht.

Ich bevorzuge ganz klar eine Stirnlampe gegenüber einer Taschenlampe, damit beim Wandern die Hände frei bleiben.



Auch wenn du nicht im Dunkeln unterwegs bist, gehört eine Stirnlampe mit zur Ausrüstung

Black Diamond-Stirnlampen sind die besten für Wanderer, mit vielen tollen Funktionen. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist unschlagbar.

Achte unbedingt darauf, dass deine Stirnlampe mit frischen Batterien ausgestattet oder aufgeladen ist, bevor du zu einer Wanderung aufbrichst.

10. Ausweis und Geld

Auch wenn es technisch gesehen nicht zu den 10 wichtigsten Dingen beim Wandern gehört, ist es immer eine vielversprechende Idee, Ausweis, Kreditkarten, Versicherungskarten und Bargeld mitzunehmen.

Du weißt nie, wann du die Dinge brauchst. Und es ist besser, vorbereitet zu sein.

Außerdem empfehle ich, dass du vor jeder großen Wanderung deinen Liebsten Bescheid gibst, wo du sein wirst und wann du wieder zurück sein wirst.

Idealerweise schickst du deine GPS-Koordinaten per WhatsApp oder einem anderen Messenger, wie SMS:

11. Reparaturset und Werkzeuge

Auch der beste Rucksack reißt mal. Ist es ein Trageriemen, wird es problematisch.

Deshalb ist es wichtig, ein Mini-Reparaturset einzupacken, mit dem du unterwegs alle Probleme behebst.


Ein Mini-Reparaturset ist nützlich

Während Reparaturklebeband für Ausrüstungsgegenstände wie Zelte nützlich sein kann, reicht für kürzere Wanderungen auch Klebeband aus.

Bist du jedoch länger unterwegs, nimm Nadel und Faden mit. Idealerweise ist das ein starkes Garn und eine dicke Nadel (hier alles im Set), die auch für die Lederverarbeitung genutzt werden.

Ich empfehle außerdem, ein Schweizer Taschenmesser (mit Nähahle) im Wanderrucksack mitzuführen (Finde hier meine Bestenliste + Kaufratgeber).

Ein feststehendes Messer, wie das Morakniv Companion (günstig und robust) habe ich außerdem immer dabei.

Was man beim Wandern anziehen sollte

Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Vorbereitung auf eine Wanderung ist die richtige Kleidung.

Wenn es darum geht, was man auf eine Wanderung mitnimmt, solltest du atmungsaktive, strapazierfähige und bequeme Kleidung tragen.

Ich empfehle, Stoffe wie Jeans und Baumwolle zu vermeiden, da sie schwer sind und sich mit Schweiß und Wasser vollsaugen, wodurch sie noch schwerer werden.

Ich habe dazu hier einen ausführlichen Ratgeber "Wandern bei jedem Wetter: Wie kleidet man sich beim Wandern in der Natur?", aber möchte dir hier noch mal die wichtigsten Gegenstände und Tipps mitgeben.

12. Wanderschuhe

Da du deine Füße beim Wandern stark beanspruchst, werden deine Schuhe über Erfolg oder Misserfolg entscheiden.

Für jede Wanderung solltest du hochwertige, eingelaufene Wanderschuhe oder Schuhe mit gutem Profil tragen – denn auch damit vermeidest du Blasen.


Gute Wanderschuhe sind essenziell

Ach ja: Alte Turnschuhe oder Sandalen sind keine Wanderschuhe!

Für Wanderungen in unwegsamem Gelände empfehle ich Wanderschuhe. Sie bieten mehr Stabilität und festen Halt und stützen gleichzeitig die Knöchel. Schau dir dazu die Wanderstiefel von Columbia an, sie sind langlebig und bezahlbar.

Für Wanderungen auf befestigten oder glatten Wegen empfehle ich Wanderschuhe wie "Trail Runners". Da sie speziell für Läufer entwickelt wurden, sind Trail-Runner-Wanderschuhe unglaublich leicht und bieten hochwertige Bodenhaftung und Grip.

13. Wanderhosen

Bei Hosen ist es wichtig, dass sie aus strapazierfähigem, reißfestem Material bestehen. Am besten sind Wanderhosen, die schnell trocknend sind und deine Beine komplett schützen.

Als Mann empfehle ich dir die Wanderhose von "The North Face" und als Frau kannst du mit der "Aphrodite 2.0" liebäugeln.

Für Frauen sind Leggings oder Wanderstrumpfhosen ebenfalls eine gute Wahl. Wähle hochwertige Marken für Leggings, die jahrelang halten.

14. Atmungsaktive Unterwäsche

Gerade, wenn es bergauf geht und die Sonne auf dich knallt, wird es zwischen den Pobacken recht schnell warm und feucht. Dadurch reibt nasse Haut einander und es kann zu wunden Stellen kommen.

Daher ist atmungsaktive und schweißabweisende Unterwäsche für lange Wanderungen unerlässlich. Du

brauchst schnell trocknende und geruchsabweisende Materialien.

Meine Lieblingsmarke für Wanderunterwäsche sowohl für Frauen als auch für Männer ist Exofficio.

15. Basisschichten

Dies ist die erste Schicht, die du beim Wandern über deiner Unterwäsche trägst.

Je nach Wetterlage nimmst du ein kurzärmeliges dünnes Wanderoberteil oder bei Kälte auch den langärmeligen Merinowollpullover.



Wanderer schwören auf Kleidung aus Merinowolle

Unabhängig von der Temperatur solltest du eine Basisschicht wählen, die schnell trocknet und geruchsresistent ist.

Oberteile aus Merinowolle sind geruchshemmend, was sie zu einer guten Wahl für lange Wanderungen oder Rucksacktouren macht.

Für wärmeres Wetter empfehle ich ein kurzärmeliges Wanderoberteil wie das Alpin Loacker Merino T-Shirt Herren oder das T-Shirt von Salomon. Dies sind die besten Alternative zu einem normalen T-Shirt aus Baumwolle.

Bei kälterem Wetter empfehle ich eine Basisschicht aus Merinowolle, z. B. von Smartwool. Diese leichten, aber unglaublich warmen, langärmeligen Oberteile eignen sich perfekt zum Überziehen.

16. Wollsocken

Merinowolle ist das Nonplusultra unter den Materialien für Wanderungen.

In Socken verhindert Merinowolle dank ihrer schnell trocknenden Eigenschaften Blasenbildung.

Ohne ein Paar Qualitätssocken aus Merinowolle solltest du nicht auf eine Wanderung gehen. Es gibt sie in verschiedenen Stärken und Höhen, sodass du verschiedene Arten von Socken mit verschiedenen Wanderschuhen tragen kannst.

17. Außenschichten

Je nach Wetterlage brauchst du beim Wandern mehrere Außenschichten.

Für heiße Sommerwanderungen empfehle ich ein dickeres Langarmshirt aus Merinowolle, wie z. B. das Mountain Warehouse Merino Langarm. Er ist strapazierfähig, leicht und wärmt dich auch an einem kühlen Sommermorgen.

Im Frühjahr und Herbst solltest du dich für etwas Wärmeres wie einen Fleecepullover entscheiden.

Wenn du ihn nicht brauchst, kannst du ihn zusammenrollen und in deinem Wanderrucksack verstauen.

Ich mag den Patagonia Better Sweater, denn er ist unheimlich facettenreich. Er ist sportlich und strapazierfähig genug für Wanderungen, aber auch gut genug, um ihn außerhalb vom Wald zu tragen.



Für kältere Tage tragen Wanderer gerne einen Daunenjacke

Für die kälteren Monate empfehle ich dir eine Daunenjacke. Diese Jacken sind der beste Weg, um auf einer Wanderung warm zu bleiben.

Das Beste daran ist, dass sich Daunenjacken leicht komprimieren lassen. Daunenjacken werden nach ihrer Füllung eingestuft (höhere Daunenfüllung = mehr Wärme). Ich empfehle eine Daunenjacke mit 850er-Füllung.

18. Regenjacke

Auf einer Wanderung kann es ohne Vorwarnung zu Regenschauern kommen.

Ich habe wirklich immer einen Poncho unten in meinem Rucksack. Ohne den gehe ich nie aus dem Haus.

Wenn es schnell gehen muss, ziehe ich ihn einfach über und alles – auch mein Rucksack – ist geschützt und bleibt trocken.

Oder du entscheidest dich für eine Regenjacke.

Nimm eine Regenjacke mit Gore-Tex – das ist ein wasserdichtes, atmungsaktives Material. Zum Beispiel ist diese Gore-Tex-Jacke sehr beliebt. Komplett wasserdichte Regenjacken sind zwar etwas teurer, aber das ist es wert.

Lies auch: Wandern im Regen: Was, warum und wie? 7 Tipps, damit es klappt!

19. Hut

Es ist ratsam, sich beim Wandern vor der Sonne zu schützen. Eine der besten Möglichkeiten dazu ist ein Hut oder eine Kappe.



Packe einen Hut ein beim Wandern

Du kannst dich für alles entscheiden, von einem breitkrempigen Sonnenhut bis hin zu einer Baseballmütze.

Bei kälterem Wetter trage ich gerne eine Wollmütze.

20. Handschuhe

Wenn du bei kaltem Wetter wanderst, solltest du ein Paar Handschuhe einpacken, um deine Finger warmzuhalten.

Suche nach Touchscreen-freundlichen Handschuhen, wie den Smartwool Liner Tech Handschuhen.

Für besonders kalte Tage empfiehle ich, etwas stärker isolierte Handschuhe einzupacken, z. B. die Black Diamond ScreenTap-Handschuhe.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!

Mehr als das Nötigste für eine Wandertour

Die einzigen wirklich wichtigen Dinge für eine Wanderung sind ein Rucksack, die 10 wichtigsten Utensilien und die richtige Kleidung, aber ich empfehle, ein paar Extras einzupacken.

Diese Gegenstände tragen wesentlich dazu bei, dass deine Wanderung noch angenehmer wird.

21. Toilettenpapier

Aufs Klo muss jeder gehen, das ist Fakt. Und du solltest so nachhaltig wie möglich deinen Toilettengang gestalten.

Zu den Grundsätzen des Leave-No-Trace-Prinzips gehört es, seine Abfälle zu vergraben.



Aufs Klo muss jeder mal – hinterlasse so wenig Müll wie möglich

Nimm dafür einen stabilen Stock oder sogar eine kleine Gartenkelle. In dem Loch vergräbst du dann eine Hinterlassenschaften.

Für das Toilettenpapier empfehle ich, es entweder mit im Loch zu vergraben oder es in einem Ziploc-Beutel zu verpacken.

Aber Achtung, ich schrieb extra nur Toilettenpapier, denn dazu zählen keine Feuchttücher, was der Horror für die Umwelt ist. Windeln und Tampons gehören genauso wenig in den Wald.

Lies auch: Wie du im Wald richtig und nachhaltig auf die Toilette gehst

22. Insektenspray

Mücken sind eine ziemliche Plage, besonders im Sommer.

Ein kleines Mückenspray in Reisegröße ist eine vielversprechende Möglichkeit, sie abzuwehren.

Ich verwende gerne ein natürliches Mückenspray, wie dieses von incognito. Ich finde, der Geruch ist nicht ganz so überwältigend und ich habe nicht das Gefühl, dass ich meinen Körper mit giftigen Chemikalien einschmiere.

Andererseits, wenn es richtig heftig wird, habe ich auch mit dem Anti Brumm® Naturel Spray hervorragende Erfahrungen gemacht.

Und wenn du noch was Stärkeres suchst (auch gegen Zecken), dann greif zu NOBITE.

23. Walkie-Talkies

Walkie-Talkies finde ich ganz praktisch, wenn du mit einer Gruppe unterwegs bist und kein Smartphone-Empfang vorhanden sein wird.



Walkie-Talkies können in der Gruppe recht nützlich sein

Wenn ihr euch von einer Gruppe trennt oder ihr euch an Wegpunkten trifft, sind Walkie-Talkies eine vielversprechende Möglichkeit der Kommunikation.

Positiv sind mir dabei die Walkie-Talkies von Motorola aufgefallen.

24. Bärenabwehrspray

Das gilt natürlich nicht für Deutschland, aber wenn du in Bärengebiet unterwegs bist, ist ein

Bärenabwehrspray ein Muss.



Bärenabwehrspray ist in Bärengebiet unerlässlich

Ein Bärenabwehrspray ist eine Art Pfefferspray, aber eben für Bären.

Im Notfall sprühst du den Bären an, um dich dann selbst in Sicherheit zu bringen.

Dies ist sozusagen der letzte Ausweg, wenn ein langsames Zurückweichen nicht mehr möglich ist.

25. Schutz für die Lippen

Der Schutz der Lippen vor Sonnenschäden ist genauso wichtig wie das Auftragen von Sonnenschutzmitteln.

Ein günstiger Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor bietet zusätzlichen Schutz, wenn du dich im Freien aufhältst.

26. Trekkingstöcke

Bei steilen Wanderungen sind Trekkingstöcke eine große Hilfe.


Trekkingstöcke unterstützen dich beim Wandern

Die Stöcke helfen dir, stabil zu gehen und nehmen den Druck von deinen Knien.

Viele Wanderer, vor allem Anfänger oder Rucksacktouristen, haben festgestellt, dass Trekkingstöcke Schmerzen beim Wandern lindern.

Wie bei jeder Wanderausrüstung ist ein geringes Gewicht der Schlüssel. Trekkingstöcke aus Kohlefaser sind der Goldstandard.

Lies auch: Warum du Trekkingstöcke benutzen solltest

27. Haargummis

Wenn du lange Haare hast, solltest du immer zusätzliche Haargummis einpacken, auch wenn du mit offenem Haar wandern willst.

Du wirst für zusätzlichen Haarbändern dankbar sein, wenn dir heiß wird oder dein einziges Haarband reißt.

Ich habe meine Ersatz-Haargummis immer in meinem Erste-Hilfe-Set.

28. Müllsack

Wenn du draußen unterwegs bist, müssen wir dafür sorgen, dass auch zukünftige Wanderer noch einen sauberen Wanderweg vorfinden.

Daher halten wir uns als verantwortungsbewusste Wanderer an das Leave-No-Trace-Prinzip. Das bedeutet, dass wir unseren Müll IMMER mitnehmen,

Dazu gehört alles, von Snack-Verpackungen über Wasserflaschen bis hin zu Bananen- und Orangenschalen.

Für Wanderungen kannst du eine Mülltüte mitnehmen.

Ich versuche auch, alle anderen Abfälle, die ich beim Wandern am Wegesrand finde, mitzunehmen.

Luxuriöse Dinge für eine Wanderung

Wir haben uns also mit den grundlegenden Dingen beschäftigt und mit den Dingen, die zwar nicht zu den grundlegenden Dingen gehören, aber dennoch nützlich sind.

In diesem letzten Abschnitt geht es um die eher nebensächlichen Dinge, die man zum Wandern mitnehmen sollte.

Diese Dinge musst du zwar nicht unbedingt mitnehmen, aber sie machen deine Wanderung auf jeden Fall angenehmer.

29. Fernglas

Mein Fernglas nehme ich gerne mit, obwohl es doch recht schwer für das kleine Ding ist.

Aber die Aussicht oder die Tiere reizen mich einfach zu sehr.



Du solltest immer einen großen Abstand zu den Tieren wahren und daher ist ein Fernglas hier ganz sinnvoll.

Ich habe mit meinem Fernglas schon viel beobachtet, von Silberreiher, Mäusebussards, Falken bis hin zu Rotwild.

Ein Fernglas muss auch nicht unbedingt teuer sein. Für die meisten Wanderer reicht ein einfaches, kompaktes Fernglas aus.

30. Go Pro oder Kamera

Stell dir vor du kommst auf dem Berg an und schlägst dein Lager auf. Dann geht die Sonne unter und der Ausblick ist einfach atemberaubend.

Ich teile diese Momente gerne mit meiner Familie und nehmen Fotos auf oder Filme die Geschehnisse.

Ganz gleich, ob du Fotos und Videos mit deinem Smartphone oder einer teuren Kamera aufnimmst, du wirst noch jahrelang Freude an deinen Bildern haben.

Für diejenigen, die hervorragende Fotos und Videos von der Wanderung machen wollen, empfehle ich die Investition in eine GoPro Hero. GoPros nehmen in hoher Auflösung auf, sind wasserdicht und extrem robust.

Wenn du mit einer Kamera wanderst, empfehle ich dir, in einen Clip zu investieren, um sie an deinem Rucksack zu befestigen. Der Peak Design Camera Capture Clip ist der beste, den es gibt.

31. Zeichenblock und Stifte

Ich mag es während meiner Wanderungen zu zeichnen, unter anderem Bäume, Trittsiegel oder Pflanzen.

Ich finde so viel interessante Dinge, die ich gerne über Stift und Papier festhalte. Daher nehme ich oft einen A5-Block mit und gute Bleistifte.



Ich beim Fährtenlesen

32. Powerbank

Leider halten die heutigen Smartphones nicht mehr so lange durch wie früher.

Kennst du noch die Nokia-Telefone? Die haben eine Woche gehalten. Wahnsinn!

Und wenn du unterwegs und mit GPS wanderst oder diverse Apps ausführst und auch mal Fotos machst, dann wird dein Smartphone schnell alle sein.

Ich nehme auf meine Wanderungen immer eine Powerbank mit. Damit stelle ich sicher, dass ich trotz einem leeren Akku doch noch navigieren kann, meine Stirnlampe oder meinen Fitness-Tracker aufladen kann.

Empfehlen kann ich dir ohne Einschränkungen die Anker PowerCore Essential 20000. Mein Smartphone lade ich damit 4 bis 5 Mal auf. Ich komme damit also hervorragend 5 bis 7 Tage zurecht.

Von No-Name-Herstellern würde ich die Finger lassen. Ich habe auch eine solche günstige Powerbank hier liegen, welche sich jedoch schnell entladen hat und einige LEDs nicht mehr korrekt funktionieren.

In das Thema Powerbanks bin ich richtig eingestiegen und habe dazu auch eine Powerbank-Bestenliste – schau sie dir hier an.



Die Powerbanks von Anker kann ich uneingeschränkt empfehlen

Häufig gestellte Fragen zum Thema "Was sollte man zum Wandern mitnehmen?"

Was sollte ich für eine Tageswanderung einpacken?

Du solltest einen Wanderrucksack, die 10 wichtigsten Wanderutensilien, zusätzliche Kleidungsschichten, feste Wanderschuhe und ein paar unwichtige Dinge wie ein Fernglas, ein tragbares Ladegerät und dein Smartphone einpacken.

Was sind die 10 Dinge, die man zum Überleben braucht?

Die 10 überlebenswichtigen Dinge beim Wandern sind: Navigation, Beleuchtung, Sonnenschutz, Erste-

Hilfe-Ausrüstung, Reparaturset und Messer, Feueranzünder, Notunterkunft, zusätzliche Nahrung, zusätzliches Wasser und zusätzliche Kleidungsschichten.

Was brauchen Wanderer, die zum ersten Mal wandern?

Wanderanfänger sollten immer die 10 wichtigsten Dinge und einen Wanderrucksack dabei haben. Zu den 10 wichtigsten Dingen gehören potenziell lebensrettende Ausrüstungsgegenstände wie Navigationsgeräte, Stirnlampen, ein Erste-Hilfe-Set und zusätzliches Wasser. Achte darauf, auch zusätzliche Schichten und Snacks einzupacken.

Was solltest du nicht auf eine Wanderung mitnehmen?

Wertvolle Gegenstände, wie Schmuck oder schöne Kleidung, solltest du nicht mitnehmen. Nimm nicht mehrere Paar Schuhe und nicht unbedingt notwendige Jacken mit. Verzichte auf Kleidung aus Baumwolle oder Jeansstoff, da diese Materialien im nassen Zustand schwer werden und nicht schnell trocknen.

Was sollte ich für eine Tageswanderung anziehen?

Für eine Tageswanderung solltest du leichte, atmungsaktive und schnell trocknende Kleidung tragen. Achte auf Materialien wie Merinowolle für die Grundschicht, Fleece- oder Daunenjacken und Wanderhosen. An kälteren Tagen solltest du auf jeden Fall Handschuhe und eine Mütze tragen.

Abschließende Überlegungen zum Packen für Wanderungen

Lasse dich beim Packen für deine nächste Wanderung nicht überwältigen.

Diese Liste umfasst zwar mehr als 30 der besten Ausrüstungsgegenstände für Tageswanderungen, aber letztendlich brauchst du nur das Nötigste.

Bevor du zu deiner Wanderung aufbrichst, solltest du unbedingt packen:

- Einen hochwertigen Tagesrucksack für Wanderungen
- Die 10 wichtigsten Dinge zum Wandern
- Zusätzliche Schichten, wie eine Regenjacke und ein Pullover
- Strapazierfähige Wanderstiefel oder Schuhe
- Und ein paar luxuriöse, nicht unbedingt notwendige Dinge, die deine Wanderung noch angenehmer machen

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de