

Sardinien Packliste für Tages-Wandertour einpacken, abhaken und ausdrucken

Bitte beachtet die Jahreszeit in der Ihr unterwegs seid. Ab März bis Ende November kann es tagsüber noch sehr warm werden, nachts aber bereits ziemlich frisch. Zwiebellook ist ratsam und Sonnenschutz empfehlenswert.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Wanderrucksack, evtl. mit Camelbag | <input type="checkbox"/> Wasserflasche mind. 1 Liter, je nach Tour und Jahreszeit |
| <input type="checkbox"/> kleine Tüte für Müll | |

Bekleidung und Schuhe

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> gute Wanderschuhe | <input type="checkbox"/> Wanderstrümpfe oder Socken (je nach Jahreszeit) |
| <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche im Winter (Merino) | <input type="checkbox"/> atmungsaktives Outdoorshirt (ich bevorzuge kurzarm und nehme Armlinge mit, die man abnehmen kann) |
| <input type="checkbox"/> Jacke aus Fleece | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz Sonnenhut oder Cap |
| <input type="checkbox"/> Wanderhose (evtl. mit Bein zum abnehmen) | <input type="checkbox"/> Sonnenschutz Sonnenhut oder Cap |
| <input type="checkbox"/> Regenjacke (seltenst notwendig, schaut die Vorhersage an) | |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Erste Hilfe

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme | <input type="checkbox"/> Toilettenpapier / Papiertücher |
| <input type="checkbox"/> Mückenspray | <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set |
| <input type="checkbox"/> Schmerzmittel | <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel / desinf. Feuchttücher oder Gel |
| <input type="checkbox"/> Blasenpflaster | <input type="checkbox"/> Pinzette |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Dokumente & Elektronik

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Personalausweiß oder Pass | <input type="checkbox"/> Bargeld |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte | <input type="checkbox"/> Kontaktanschrift & Telefonnr. auf Sardinien |
| <input type="checkbox"/> intern. Krankenversicherungskarte | <input type="checkbox"/> Kartenmaterial |
| <input type="checkbox"/> Handy | <input type="checkbox"/> Wasserflasche |
| <input type="checkbox"/> Fotokamera | <input type="checkbox"/> Wanderstock oder Stöcke |
| <input type="checkbox"/> Mundschutz (Corona) | <input type="checkbox"/> _____ |

Wasser & Verpflegung

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ausreichend Trinkwasser (auf meinen Tourbeschreibungen gebe ich Euch an ob Ihr zwischendrin Trinkwasser an Quellen findet) | |
| <input type="checkbox"/> Energie oder Müsliriegel | <input type="checkbox"/> Brot |
| <input type="checkbox"/> Käse | <input type="checkbox"/> Salsiccia |
| <input type="checkbox"/> Taschenmesser | <input type="checkbox"/> Obst, Bananen, Datteln, Nüsse |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

WICHTIG:

- Alle meine Wandertouren verlangen gutes Schuhwerk. Bitte macht Euch nicht mit FlipFlops oder Sandalen auf den Weg. Turnschuhe mit gutem Profil oder Wanderschuhe sind notwendig. Eure Füße werden es Euch danken.
- Sardinien ist im Landesinnern teilweise sehr einsam und oft gibt es kein oder nur schlechtes Funknetz. Hinterlasst zur Sicherheit bei Eurem Vermieter auf welche Tour Ihr Euch aufmacht, wo Ihr parkt und wann Ihr wieder zurück sein möchtet.