



wander-ausstattung.de

Packliste für Mammutmarsch & Megamarsch (1/2)

Kleidung

Must have

- Trekking-Schuhe – Meindl Cuba GTX* (Bericht)
- Socken und Wechselsocken – FALKE Trekkingsocken TK1* & Wrightsock Wandersocke schwarz* & X-Socks Funktionssocken Run Energizer* (Bericht)
- Trainingsanzug* bzw. Funktionshose*
- Unterzieh-T-Shirt*
- Softshelljacke*

Optional

- Leichtere Alternativschuhe, z.B. Laufschuhe*. Viele Teilnehmer möchten nach der Hälfte der Strecke gerne nochmal einen Schuhwechsel für ein frischeres Gefühl
- Handschuhe und Mütze

Equipment

Must have

- Rucksack* nach Möglichkeit mit eingebautem Regenschutz (Bericht)
- Trinkblase*
- Zusätzliche Trinkflasche für Tabletten*
- Erste Hilfe Set*
- Bargeld
- Bankkarte
- Ausweis
- Krankenkassenkarte (Gesundheitskarte)

Optional

- Sonnenbrille
- Allergieausweis (falls vorhanden)

Technik

Must have

- Handy (für die Navigation und um im Notfall Hilferufe absetzen zu können)
- Stirnlampe* (Sinnvoll: per USB aufladbar / Nur bei Märschen mit einem Nachtwanderungsanteil zwingend notwendig)
- Powerbank* und die passenden Ladekabel für Handy, Stirnlampe und Fitnessuhr

Optional

- Fitnessuhr* (Bericht)
- Bluetooth Kopfhörer*
- GPS Gerät (vor allem als Backup für das Handy sinnvoll)
- Zusätzliche Taschenlampe (Sinnvoll: per USB aufladbar)
- Action-Cam (falls Du deinen Marsch aufzeichnen möchtest)



wander-ausstattung.de

Packliste für Mammutmarsch & Megamarsch (2/2)

Ernährung

Must have

- Energy Cakes*
- Traubenzucker
- Magnesiumtabletten
- Aminosäure (BCAA)

Optional

- Zink-Tabletten
- Omega3-Tabletten
- Proteinriegel
- Studentenfutter / Süßigkeiten
- Energy Drinks

Medikamente, Salben und Hygieneartikel

Must have

- Hirschtalgcreme*
- Anti-Wund-Creme*
- Blasenpflaster*
- Taschentücher

Optional

- Sonnencreme
- Desinfektionsmittel
- Schmerzmittel (z.B. Aspirin oder Ibuprofen)
- Deo
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Tape (um besonders stark belastete Stellen abzukleben)
- Allergietabletten (z.B. Cetirizin)
- Für Frauen: Pille, o.b., usw. (falls notwendig)