

PACKLISTE

Mehrtageswanderung Alpen (Sommer)

Bekleidung Wandern - am Körper / griffbereit

- Wanderhose *Zip-off Hosen für jedes Wetter*
- T-Shirt
- Unterwäsche *💡 Tipp: Merinowolle ist geruchsneutral & wärmt auch im nassen Zustand! Ideal als Baselayer*
- Sport-BH
- Wandersocken *Funktions-Wandersocken!*
- Regenbekleidung *! Jacke & Hose - keine Ponchos!*
- Isolationsjacke *Fleece / Softshell*
- Daunenjacke *klein packbar & leicht*
- Bergschuhe *! knöchelhoch! mind. Kat. B!*
- Schlauchtuch & Mütze
- Handschuhe *ja, auch im Sommer!*
- Sonnenbrille *Kat. 3 empfiehlt sich im Gebirge*
- Sonnencap *💡 Tipp: gerade auch bei Regenwetter ist eine Cap angenehm*
-

Notfallausrüstung

- Erste Hilfe Set *! & das entsprechende KnowHow! Kann im Ernstfall Leben retten*
- Biwaksack
- Karte & GPS *💡 ideal: Papierkarte & digital (NICHT Google Maps, besser z.B. App Alpenvereinaktiv)*
- Blasenpflaster *💡 Empfehlung: Compeed (hat sich bewährt)*

Sonstiges

- Grödel *! im Frühsommer unverzichtbar*
- Ladekabel / Powerbank *nicht immer gibt es Lademöglichkeiten*
- Stirnlampe *für Hütte / frühen Aufbruch*
- Müllbeutel klein *💡 z.B. Zipper - Müll wird bergab getragen*
- Wanderstöcke *! extrem hilfreich, faltbar / Teleskop*
- Trinkflasche *ideal: 2x 1 Liter*
- Riegel / Snacks
- Geldbeutel *! BARGELD, DAV Ausweis, Versicherungskarten, Personalausweis*

Bekleidung Hütte - 1 wasserdichter Packsack

- Hose *bequem & leicht*
- T-Shirt *! Tipp: Merinowolle ist geruchsneutral & wärmt auch im nassen Zustand! Ideal als Baselayer*
- Unterwäsche
- Socken *Ersatz-Paar Wandersocken*
- Hüttenschuhe *leichte Schlappen*
- Hüttenschlafsack *! Pflicht! Seide ist besonders leicht*
- Mikrofaserhandtuch *💡 Tipp: Waschlappen einpacken. Duschmöglichkeiten gibt es nicht immer*
-
-

Waschbeutel - z.B. 1 Liter Zip-Beutel

- Ohropax *ein Muss im Matratzenlager*
- Haarbürste / Kamm *klein*
- Zahnbürste & -pasta *💡 Tipp: Zahnpasta-Tabletten*
- Shampoo / Duschgel *Reisegröße, abfüllen*
- Sonnencreme *mind. LSF 30, besser 50*
- Kontaktlinsen?
persönliche Medikamente?
-
-

Generell:

- 🎯 weniger ist mehr! 1 Stück von allem reicht!
- 🎯 Kleidung nach "Zwiebelprinzip"
- 🎯 Rucksack: max. 30-35l | < 10kg
- 🎯 Schuhe & Socken rechtzeitig einlaufen! *!*
- 💡 packen in Drybags, sorgt für trockene Klamotten & System

Notes:

.....

.....

Vorfreude einpacken nicht vergessen ♥

Du bist unsicher & hast Fragen zu deiner persönlichen Packliste? Dann besuch uns gerne auf www.bergfacetten.de und komm zu einem unserer Vorbereitungstermine oder Vorträge



BERGFACETTEN
RAUFGEHEN UM RUNTERZUKOMMEN ♥

Diese Packliste basiert auf unseren eigenen Erfahrungen. Wir übernehmen keine Haftung für Inhalt & Vollständigkeit. Bitte passt diese Basis-Packliste auf eure individuellen Bedürfnisse & euer Knowhow an. Stand: Dezember 2024 | @bergfacetten.de