



Wandern mit fester Unterkunft - PACKLISTE

Der Rucksack sollte insgesamt maximal **8-10 kg** wiegen!

Bei Fragen bitte melden!

Nicht mitwiegen! Muss aber auch in oder an den Rucksack:

- Bequeme, überknöchelhohe Bergstiefel Kategorie B/C (siehe Anhang), noch gut profiliert
- Sonnenbrille mit gutem UV-Filter (Kategorie 2-3, siehe unten)
- Gamaschen (wer hat)
- Teleskopstöcke zum Wandern, falls gewünscht (entlastet die Knie)

4-5 kg höchstens für folgendes absolut notwendige Minimum:

- Personalausweis
 - Krankenversicherungsnachweis, eventuell für Ausland
 - Alpenvereinsausweis, falls Mitglied
 - Trinkflasche(n)/-beutel (mind. 1,5 Liter), im Winter Thermoskanne
 - Sonnenschutz: Creme, Lippenstift, Kopfbedeckung
 - Kälteschutz (auch im Sommer!): Mütze und Handschuhe
 - Rucksack mit Hüftgurt, 30-50 Liter
- Bekleidung (Funktionsmaterial = geringes Gewicht und schnell trocknend)
- Anorak: wind- und wasserdicht, ungefütert und atmungsaktiv soweit möglich
 - Berghose aus Funktionsmaterial, Ausführung je nach Jahreszeit und Einsatz
 - Ev. wasserdichte Überhose
 - wärmender Pullover/Jacke, z.B. aus Fleece material
 - Shirt/Hemd/Bluse aus Funktionsmaterial (eins am Leib, eins zum Wechseln)
 - eine Garnitur Socken und Unterwäsche zum Wechseln
 - leichte Hüttenhose
 - wärmende lange Unterhose
 - Stirnlampe mit frischen Batterien (auf den Hütten geht um 10 das Licht aus!)

4-5 kg höchstens für folgende Dinge (bitte nach belieben weglassen!):

- Verpflegung für unterwegs: z.B. Riegel, Trockenobst, Nüsse, Brot, Käse,
- Getränkpulver oder Brausetabletten
- benötigte persönliche Medikamente und Hygieneartikel
- kleines Waschbeutelchen und Handtuch
- Hüttenschlafsack aus Baumwollstoff oder Seide (Pflicht auf Hütten!)
- leichte Hüttenschuhe (Schlappen, gibt es meist auch auf der Hütte), weitere Wechselwäsche und -socken
- Karte des Gebiets (z.B. AV-Karte oder topographische Landeskarte)
- Regenschirm
- Uhr mit Wecker und Höhenmesser
- Mobiltelefon/Foto
- **UV-Schutzkategorien:** Gibt es von 1-4, im Eis/Schnee sollte man 3 oder 4 haben, letztere nur für sehr empfindliche Augen (so dunkel, das man nicht damit Auto fahren darf!). Beim Wandern reicht Kat. 2, wenn es meist schneefrei ist.

- *Tipp: Bei Starkregen bleiben die Hüttensachen im Rucksack nur in einer Plastiktüte dauerhaft trocken!*