

## Ausrüstungsliste Bergwandern (Hüttentouren)

Die Packliste ist eine Empfehlung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ist ggf. individuell anzupassen.

Bekleidung	vorhanden	eingepackt	offen
Hardshelljacke			
Softshellweste			
Regenhose			
Wanderhose kurz / lang			
Langarmshirt aus Merinowolle oder Funktionsmaterial			
Wärmende Mütze / Stirnband			
Kappe als Sonnenschutz			
Dünne Handschuhe			
2 Funktions T-Shirts für tagsüber			
Nachtwäsche			
2 Paar Socken			
2 Unterhosen zum Wandern			
2 Sport-BHs			
Badesachen (je nach Tour)			

Hygiene / Gesundheit:	vorhanden	eingepackt	offen
Seiden- oder Kunstfaser			
Hüttenschlafsack			
Hygieneartikel inkl. wasserdichtem Beutel			
Sonnencreme + Lippenchutz			
Mikrofaserhandtuch			
Blasenpflaster			
Erste Hilfe / Medikamente			

### Unser Tipp:

Die ideale Rucksackgröße liegt zwischen ca. 28 und 35 Litern. Das gesamte Rucksackgewicht sollte bei einer mehrtägigen Tour bei maximal 8 - 9 kg liegen. Über 10 kg sind definitiv zu viel. Es gilt das Motto: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

### Anmerkung:

Diese Packliste gilt nur für Touren ohne Gepäcktransport. Bei den Touren mit Gepäcktransport sind im zusätzlich transportierten Gepäckstück weitere 7 kg möglich.

Sonstiges:	vorhanden	eingepackt	offen
Geldbeutel inkl. Inhalt			
Ohropax o.ä.			
Ausweis			
DAV-Ausweis			
Handy			
Stirnlampe			

Ausrüstung:	vorhanden	eingepackt	offen
Rucksack inkl. Regenhülle			
Sonnenbrille			
Wanderschuhe			

Verpflegung (je nach Tour)	vorhanden	eingepackt	offen
Riegel / Trockenobst / Nüsse			
Trinkflasche oder Trinkbeutel (mind. 1 Liter)			
Brot / Käse / Hartwurst / Obst (Achtung Gewicht)			

Nice to have u. oft nützlich	vorhanden	eingepackt	offen
Kamera			
Schirm			
Hüttenschuhe			
Wanderstöcke			
Taschenmesser			



[www.wilde-alpentouren.de](http://www.wilde-alpentouren.de)