

Packliste Mehrtages-Wandertour Alpen

Kleidung

Am Körper:

- o Wanderschuhe mit harter Sohle / stabile Trekkingschuhe mit hohem Schaft
- o Lange Wanderhose
- o Unterleibchen/Unterhose aus Merinowolle (oder Kunstfaser)
- o Wanderhemd kurz-/langarm
- o Wandersocken
- o Sonnenschutz Kopf (Hut, Buff, Käppi)

Im Rucksack:

- o Reserveunterleibchen
- o Ersatzsocken
- o Kleines Badetuch
- o Regen-/Windjacke
- o Regenhose
- o Mütze, Handschuhe
- o Fleece- / Windstopperjacke
- o Pyjama
- o Hütten(Seiden)schlafsack (meistens obligatorisch)

Kleine nützliche Dinge

- o Stöcke
- o Sonnenbrille
- o Regenschirm
- o Taschenmesser
- o Stoffsack oder Alubox für Lunch
- o Wasserdichter Packsack 5 Liter für Ersatzwäsche und Handschuhe/Mütze
- o Regenhülle für Rucksack
- o Kompass
- o Höhenmesser
- o Taschen- / Stirnlampe

Verpflegung

- o Div. Riegel für zwischendurch
- o Trekkingnahrung nach persönlichen Vorlieben (zucker-/salzhaltig)
- o Getränk mind. 1 Liter: In kühler Jahreszeit warm im Thermos, sonst auch kalt in Alu-/PET-Flasche (ist leicht)

Packliste Mehrtages-Wandertour Alpen

Apotheke / Körperhygiene

- o Persönliche Medikamente, dazu noch Schmerzmittel
- o Desinfektionsmittel
- o Pflaster (u.a. für Blasen)
- o Mückenspray (auch gegen Zecken)
- o Zeckenkarte/Pinzette
- o Sonnencreme, mindestens Faktor 30 und Lippenbalsam
- o Zahnbürste und -pasta
- o Hand- / Fusscreme
- o Seife und oder Shampoo
- o Ohropax
- o Nach Bedarf: Frauenhygieneartikel
- o Nach Bedarf: Ersatzlinsen

Unterlagen (Geldbeutel, Karten)

- o Bargeld / EC-Karte
- o Halbtax / GA
- o Krankenversicherungskarte
- o Führerschein
- o ID
- o SAC-Ausweis
- o Handy inkl. Ladeapparatur
- o Topografische Karte