

## Packliste Alpenüberquerung zu Fuß

### Bekleidung & Schuhe

- Wanderschuhe (mind. Kategorie B)
- Wanderhose (ggf. Zip-Hose)
- Fleecepullover/Fleecejacke
- Regenjacke
- Isolationsjacke
- Funktionsunterwäsche
- Wandersocken
- Funktionsshirts o. Merino-T-Shirts
- Regenhose
- Kappe/Sonnenhut/Stirnband
- Mütze
- Handschuhe

### Für die Hüttenübernachtung

- Hüttenschuhe
- Hüttenschlafsack
- ggf. Kissenbezug, Laken, eigener Schlafsack (bei Hütte informieren)
- bequeme (Jogging-)Hose/Leggings
- trockene Wechselsocken
- Ohrstöpsel
- Waschbeutel, persönl. Hygieneartikel
- Reisehandtuch (klein)
- Taschenlampe/Stirnlampe
- ggf. Spielkarten für den Abend

### Für die Übernachtung im Tal

- bequeme Schuhe/Hausschuhe
- ggf. Badeschuhe/Flipflops (f. Sauna)
- ggf. zusätzliche Wechselkleidung

### Ausrüstung

- Wander- oder Trekkingrucksack (ca. 30-35 Liter)
- Rucksack-Regenhülle
- Wanderstöcke
- ggf. Grödel und Gamaschen

### Verpflegung & Zubehör

- Trinkflasche oder Trinksystem (1,5 l)
- Brotdose
- Energieriegel, Schokolade, Traubenzucker, Nüsse
- Taschenmesser
- Müllbeutel
- Feuerzeug

### Gesundheit & Erste Hilfe

- Erste-Hilfe-Set
- Mund-Nase-Maske
- Biwaksack/Rettungsdecke
- persönliche Rucksackapotheke, Medikamente
- Blasenpflaster
- Tape, Kabelbinder, Multifunktionsstool für kleinere Reparaturen
- Sonnenbrille
- ggf. Gletscherbrille für höhere Lagen
- Sonnencreme
- Taschentücher
- kleines biologisch abbaubares Reisewaschmittel

## Packliste Alpenüberquerung zu Fuß

### Technik & Orientierung

- Topografische Karten
- Wanderführer
- Kompass
- GPS-fähiges Gerät oder GPS-Uhr
- Stirnlampe
- aufgeladenes Handy und Ladekabel
- ggf. Fotoausrüstung
- ggf. Fernglas
- Akkus/Batterien/Ladegerät

### Papiere & Sonstiges

- Pass/Versicherungsausweis
- DAV-Ausweis
- ggf. Impf-/Testnachweis
- EC-Karte
- ausreichend Bargeld (für Hütten!)
- Badeshorts/Bikini für den Bergsee
- Sitzkissen
- Müllbeutel
- Beutel für Schmutzwäsche