

Packliste Alpenüberquerung zu Fuß

Bekleidung & Schuhe

- Wanderschuhe (mind. Kategorie B)
- Wanderhose (ggf. Zip-Hose)
- Fleecepullover/Fleecejacke
- Regenjacke
- Isolationsjacke
- Funktionsunterwäsche
- Wandersocken
- 2-3 Funktionsshirts o. Merino-T-Shirts
- Regenhose
- Kappe/Sonnenhut/Stirnband
- Mütze
- Handschuhe

Für die Hüttenübernachtung

- Hüttenschuhe
- Hüttenschlafsack
- 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 mit Verpflegung
- Energieriegel, Schokolade,
Traubenzucker, Nüsse
- Taschenmesser
- Müllbeutel
- Feuerzeug

Gesundheit & Erste Hilfe

- Erste-Hilfe-Set
- Biwaksack, Rettungsdecke
- persönliche Rucksackapotheke,
Medikamente
- Blasenpflaster
- Tape, Kabelbinder, Multifunktionsstool
für kleinere Reparaturen
- Sonnenbrille
- ggf. Gletscherbrille für höhere Lagen
- Sonnencreme & Lipenschutz
- Taschentücher
- Kontaktlinsen/Ersatzbrille

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
- Ersatz-Akkus/Batterien/Ladegerät

Papiere & Sonstiges

- Pass & Krankenversicherungskarte
- Alpenvereinsausweis
- Nachweis
Auslandskrankenversicherung
- EC-Karte/Kreditkarte
- ausreichend Bargeld (für Hütten!)
- Badeshorts/Bikini für den Bergsee
- Sitzkissen
- Beutel für Schmutzwäsche
- kleines biologisch abbaubares
Reisewaschmittel