

## Packliste für 5-Tages-Wanderung in den Alpen

### Für die Wanderung:

- (Trekking-) Rucksack (50 Liter) mit Regenschutzüberzug
- Trekkingstöcke
- Funktionsunterwäsche (2 Unterhosen, Unterhemd, lange Unterhose)
- 2 Funktionsshirts
- langarmiges Funktionsshirt
- Fleecehirt
- Windstopperjacke mit abnehmbaren Ärmeln
- Outdoorjacke (wind- und regendicht)
- 2 Paar Trekking Socken
- Trekkingschuhe (Ersatzschnürsenkel)
- 2 wetterfeste (Zip-) Trekkingshosen (damit gewechselt werden kann)
- Handschuhe, Basecap, evtl. Mütze, evtl. Stirnband, Halstuch
- 2 Wasserflaschen

### Sonstige Ausrüstung:

- Taschenmesser und Feuerzeug
- Sonnenbrille
- LED-Taschenlampe (bei Dunkelheit, für den Abend auf der Hütte, Akkus geladen!)
- Handy zur Sicherheit (Notruf der Bergwacht vorher speichern!)
- EC- Karte, evtl. Kreditkarte
- Karte und Tourenbeschreibung, Telefonnummern, evtl. Kompass
- Bleistift/Kugelschreiber und Block/Notizheft für Aufzeichnungen
- Uhr mit Wecker, evtl. Pulsuhr mit Höhenmesser etc. für Tourenaufzeichnung
- Digicam mit vollem Akku, evtl. Ersatzakku, Speicherkarte leer
- Dokumente (Pass, Impfausweis, Führerschein, Fahrzeugpapiere, EU-Krankenversicherungskarte/Auslandskrankenschein, DAV-Ausweis)
- Auto- u. Hausschlüssel
- Notfallapotheke (Pflaster, Schmerz- u. Vitamintabletten, Voltaren, heiße Zitrone, Nasenspray, evtl. Medikamente), Bund-Verbandspäcken, Binden, Kompressen
- Tape, Sicherheitsnadeln, evtl. Nähzeug
- Tempos/Taschentücher
- Plastiktüten o.ä. (für Sachen im Rucksack, dreckige Wäsche usw.)
- Toilettenpapier für den Notfall

### Verpflegung:

- kleines Brot, pro Tag: 2 Müsliriegel, ein Paar Pfefferbeißer/Landjäger
- Schneidbrettchen, Geschirrtuch zum Einpacken
- Bonbons, Zahnpflegekaugummi, Schokolade

### Hüttenaufenthalt

- Geld für Hütte (10E+12T+20Ü+2D ~ 45pro Hütte ~170 für 4 Übernachtungen)
- Hüttenschlafsack (Komfort 16°C, mit Decke ausreichend?)
- Baumwollkleidung (Unterhose, Socken, T-Shirt (2x), Pullover)
- Bequeme Trainingshose (falls Trekkingshose zu unbequem)
- Schlafanzug, **OHROPAX!!!**
- Badelatschen, leichte Schuhe
- Spielkarten, -buch, Würfel, Buch/Zeitschrift
- MP3-Player mit voller Batterie/Akku
- Lappen (u.a. zum Reinigen der Schuhe)
- 5m Wäscheleine + 6 Wäscheklammern (falls kein Trockenraum vorhanden zum Aufhängen von nassen Sachen)

### Körperpflege:

- Kompakter Kulturbeutel (am besten zum Aufhängen)
- Zahnbürste, -creme, -seide
- Seife, Duschgel, Deo
- Pinzette, Nagelschere, -feile
- Nassrasierer, Rasiergel (kleines Format, da nicht oft gebraucht)
- Waschlappen und Handtuch (evtl. Ziploc Tüte um den Waschlappen zu verpacken)
- Kamm
- Sonnencreme, Lippencreme/Labello
- Feuchte Tücher zur Erfrischung

### Für die Fahrt (im Auto liegen lassen):

- Schuhe zum Fahren
- Essen für Hinfahrt
- 2 Flaschen zum Trinken (Hin/Rückfahrt)
- Zeitschrift/Buch zum Lesen