PACKLISTE **FÜR DEINE HÜTTEN- ODER TREKKINGTOUR**

Mit dieser Packliste bist du perfekt für ein mehrtägiges Wanderabenteuer ausgestattet!

Dokumente:

- ☐ Personalausweis / Reisepass
- ☐ Impfpass / Krankenversicherungskarte
- ☐ Führerschein / Internationaler Führerschein
- ☐ ggf. DAV-Mitgliedskarte / Wanderkarte
- ☐ Bargeld / EC- & Kreditkarte

Schuhe & Anziehsachen (für 5 Tage):

- ☐ 1x Paar feste Wanderschuhe
- ☐ 1x Paar Sandalen / Hüttenschuhe
- ☐ 1x T-Shirt / Hemd
- ☐ 2x Funktionsshirts / -hemden
- ☐ 1x Fleece (Pullover / Jacke)
- ☐ 1x Wanderhose mit Zip-Off-Funktion / Wanderleggins
- ☐ 1x Jogginghose / Leggins
- ☐ 1x leichte Regenjacke & -hose
- ☐ 1x leichte Daunenjacke
- ☐ 3x Paar Wandersocken
- ☐ 1x Paar Wollsocken
- ☐ 1x Multifunktionstuch
- ☐ 1x Cappy / Mütze & Handschuhe
- ☐ (Funktions-) Unterwäsche & Sport-BH

Kosmetik & Hygiene:

- ☐ Zahnbürste & -pasta
- ☐ biologisch abbaubare Seife
- ☐ Trockenshampoo / Babypuder
- ☐ Deospray / -roller
- ☐ Haarbürste & -gummi
- ☐ ggf. Menstruationstasse

VERPFLEGUNG

Packe zudem ausreichend Verpflegung ein, solltest du auf deiner Wanderung nicht in Hütten oder anderweitig einkehren können. Neben spezieller Trockennahrung spenden Nüsse, Trockenfrüchte oder Müsliriegel besonders viel Energie. Plane auch immer ein Extra-Gericht für den Notfall ein, falls du aufgrund von schlechtem Wetter nicht weiterkommst oder gar etwas passieren sollte!

Ausrüstung & Nützliches:

- ☐ 2x Trinkflaschen
- ☐ 1x Stirnlampe
- ☐ 1x Taschenmesser
- ☐ 1x Müllbeutel
- ☐ 1x Paar Wanderstöcke
- ☐ 1x Regenhülle für den Rucksack
- ☐ 1x mittelgroßes Mikrofaser-Handtuch
- ☐ 1x Hüttenschlafsack
- ☐ 1x Schlafsack & Isomatte
- ☐ 1x Biwak / Zelt
- ☐ 1x Gaskocher & Topf
- ☐ 1x zusammenhaltbare Schüssel & Löffel
- ☐ 1x Feuerzeug / Packung Streichhölzer
- ☐ 1x Wasserfilter
- ☐ 1x GPS- / SOS-Gerät
- ☐ 1x Kompass & Höhenmesser
- ☐ 1x Erste-Hilfe-Set mit Wärmedecke
- ☐ 1x Kletter- bzw. Sitzgurt
- ☐ 1x Klettersteig- / Gletscherset
- ☐ 1x Helm & Gletscherbrille
- ☐ 1x Steigeisen, Eispickel & Eisschrauben

Technik:

- ☐ 1x Smartphone mit Zubehör
- ☐ 1x Kamera mit Zubehör
- ☐ 1x Powerbank
- ☐ ggf. 1x Adapter

Mini-Reiseapotheke:

- ☐ Pflaster & Blasenpflaster
- ☐ Sonnencreme (LSF 50+ für Gletscherüberquerungen)
- ☐ Mückenschutz
- ☐ Schmerztabletten
- ☐ Mittel gegen Durchfall
- ☐ Wunddesinfektionsmittel & -heilsalbe
- ☐ individuelle Medikamente

HINWEIS

Orangefarbene Gegenstände sind als Zusatz für Trekkingtouren gedacht, bei denen du zeltest und dich selbst versorgen musst. Rote Gegenstände sind für Wanderungen in abgelegenen Regionen oder bei denen du Klettersteige sowie Gletscher überwinden musst. Ein Hüttenschlafsack ist übriges auf jeder Hütte Pflicht!