



Packliste Bergwanderung / Mehrtagestour

Bekleidung	vorhanden	besorgen	eingepackt
Funktionsunterwäsche			
Funktions-T-Shirt			
Wanderhose, Softshell			
Wechselkleidung (Socken, Unterwäsche, T-Shirt) = gleichzeitig Nachtwäsche			
Fleecejacke oder Fleecepullover			
Handschuhe			
Mütze oder Buff			
Cap oder leichter Sonnenhut			
Sonnenbrille			
Hardshellhose / Regenhose			
Hardshelljacke / Regenjacke			

Ausrüstung	vorhanden	besorgen	eingepackt
Rucksack ca. 30 Liter, ggf. Regenhülle			
Knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle			
Teleskop-Wanderstöcke			
Stirnlampe			
Hüttenschlafsack			
Wasserdichte Packbeutel (für Handy, Foto und ggf. Kleidung)			

Essen	vorhanden	besorgen	eingepackt
Trinkflasche (mind. 1 Liter)			
Taschenmesser			
Kleine Brotzeit, Nüsse, Trockenobst oder Müsli-riegel			
Kleine Plastiktüte für Abfälle			

Toilette	vorhanden	besorgen	eingepackt
Persönliche Medikamente			
Blasenpflaster			
Ohropax/Ohrstöpsel			
Kleine Tube Sonnencreme inkl. Lippenchutz			
Kleines Microfaser-Handtuch			
Zahnbürste inkl. Zahnpasta			

Diverses	vorhanden	besorgen	eingepackt
Ausreichend Bargeld (Hüttenübernachtung, Verpflegung, Getränke) / EC-Karte (Bergbahn)			
Personalausweis			
Alpenvereinsausweis (falls vorhanden)			
Handy, ggf. Fotoapparat			

TIPP

Beim Rucksack-Packen gilt „weniger ist mehr“. Denn jedes Gramm Gewicht will auch die ganze Tour getragen werden! Als Anhaltspunkt gilt für Mehrtagestouren ein Rucksackgewicht von 8 bis 10 Kilo.