



# Packliste Bergferien

Bekleidung	vorhanden	besorgen	eingepackt
Funktionsunterwäsche			
Funktions-T-Shirt			
Lange und kurze Wanderhose			
Wechselkleidung (Socken, Unterwäsche, T-Shirt)			
Fleecejacke oder Fleecepullover			
Dünne Handschuhe			
Mütze oder Buff			
Cap oder Sonnenhut			
Sonnenbrille			
Hardshellhose / Regenhose			
Hardshelljacke / Regenjacke			
Evtl. Regenhut (Kinder)			

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

## TIPP FÜR FITTE FÜSSE

Viele Wanderer laufen sich schlimme Blasen durch falsch sitzende, oft zu große (!) Schuhe. Socken aus Baumwolle saugen sich mit Feuchtigkeit voll und kleben auf der Haut – die Haut weicht auf und neigt zu Blasenbildung. Auch werfen Socken aus Baumwolle gerne Falten, was (nicht nur Kindern) weh tut und Blasen zur Folge haben kann. Bitte achte für dich und deine Kinder auf gutes Schuhwerk und Socken aus Funktionsfaser oder am besten Merinowolle – die hemmt auch am besten die Geruchsbildung.

Ausrüstung	vorhanden	besorgen	eingepackt
Rucksack bzw. Kinderrucksack, ggf. Regenhülle			
Knöchelhohe Wanderschuhe mit Profilsohle			
Evtl. Teleskop-Wanderstöcke			
Stirnlampe			
Hüttenschlafsack			
Regenschirm			

Toilette	vorhanden	besorgen	eingepackt
Persönliche Medikamente			
Blasenpflaster, Pflaster, Desinfektionsspray			
Ohropax/Ohrstöpsel			
Sonnencreme inkl. Lippenchutz			
Seife/Duschgel und Handtuch			
Zahnbürste inkl. Zahnpasta			

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