

Packliste Mehrtages-Bergwanderung

Die Checkliste soll eine Auswahl für alle Bedürfnisse bieten. Was exakt benötigt wird, hängt in erster Linie von den persönlichen Bedürfnissen und der Art und der Länge der geplanten Tour ab. Achtung: für den Rücken ist weniger immer besser! Es sollte aber auf jeden Fall Sicherheit und Funktionalität vor Luxus gehen, denn die Berge verzeihen nur wenige Fehler. Ein max. 8-kg-Rucksack ist für unsere Tour ideal.

Rucksack

Der Rucksack sollte breite, gut gepolsterte Schulter- und Hüfttragegurte besitzen und gut am Rücken anliegen. Das Fassungsvermögen für ein verlängertes Wochenende von Hütte zu Hütte darf allerhöchstens 40 Liter betragen. Ein Tagesrucksack hingegen sollte nicht mehr als 30 Liter fassen.

Bekleidung

Vor allem im Sommer, aber auch im Winter, bewährt sich das Zwiebelprinzip. Mehrere dünne Schichten übereinander sind praktischer als eine dicke. Am besten entscheidet man sich für atmungsaktive Funktionswäsche. Sie leitet den Schweiß von der Haut nach aussen weiter und verhindert damit das Auskühlen des Körpers. Ausserdem: sie trocknet in Windeseile und spart Gewicht.

- Bequeme, aber stabile, hochgeschlossene Berg- oder Trekkingschuhe, gut eingelaufen
- Trekkingstöcke
- Berghose, am besten etwas wasserabstossend; kurze Hose im Sommer
- Regenjacke, am besten aus Gore-Tex o.ä. Material
- Softshell-Jacke
- T-Shirt oder Wanderhemd, auch zum Wechseln
- Wandersocken, mind. 2 Paar
- Unterwäsche, auch zum Wechseln
- evtl. zusätzlich Pullover/Weste/Jacke, eventuell mit Windstopper
- dünne Handschuhe, Mütze, Schal, insbes. für Gfrörlis

Sonnenschutz

- Sonnenhut und Sonnenbrille
- Sonnencreme und Lippenstift mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30

Proviant

- Trinkflasche für heissen Tee oder kaltes Getränk
- Verpflegung für unterwegs, etwa Dörrobst, Riegel, Nüsse, Brot, Trockenfleisch, Käse – kann in den Hütten auch gekauft werden.

Sonstiges (je nach eigenen Bedürfnissen)

- Taschenmesser
- Iso-Sitzmatte
- Heftpflaster und Compeed
- Fotoausrüstung
- Feldstecher
- Plastiksäcke für Kleidung, Müll und die Schmutzwäsche
- Taschentücher
- Schreibzeug
- Notizbuch mit wichtigen Adressen
- Mobiltelefon



Dokumente

- ID
- SAC-Ausweis
- CHF und Euro für Getränke und Mittagessen unterwegs
- Halbtax

Für die Hütte

- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Hüttenschlafsack aus Leinen oder Seide
- Hüttenfinken sind meist vorhanden, zumindest in SAC-Hütten
- Leichte Bekleidung (Hose und Oberteil)
- Lärmschutz (z.B. Ohropax) gegen üble Schnarcher

Hygiene

- Waschbeutel mit kl. Zahnbürste, Zahnpasta, Bioseife (schont die Umwelt), kleiner Waschlappen und leichtes Duschtuch, Deodorant, Hautcreme, Kamm/Bürste etc. Probepackungen sparen Platz und Gewicht.

Reiseapotheke

- Sind alle nötigen persönlichen Medikamente eingepackt? Haltbarkeitsdaten überprüft?

Erste-Hilfe-Set

- Nimmt die Wanderleiterin mit

