

Packliste Bergwanderung

Die Checkliste soll eine umfassende 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. Zum Mittragen ist weniger oft mehr! Es sollte aber auf jeden Fall Sicherheit und Funktionalität vor Luxus gehen, denn die Berge verzeihen nur wenige Fehler.

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.

- Berghose, am besten etwas wasserabstossend
- Regenjacke, am besten aus Gore-Tex o.ä. Material
- Softshell-Jacke
- T-Shirt oder Wanderhemd, auch zum Wechseln
- Wandersocken
- Unterwäsche auch zum Wechseln
- evtl. zusätzlich Pullover/Weste/Jacke eventuell mit Windstopper
- evtl dünne Handschuhe, Mütze, Schal, insbes. für Gfrörlis

Sonnenschutz

- Sonnenhut und Sonnenbrille
- Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 20
- Lippenchutz

Proviant

- Kanne für heissen Tee oder kaltes Getränk
- Verpflegung für unterwegs, etwa Dörrobst, Riegel, Nüsse, Brot, Trockenfleisch, Käse

Sonstiges (evtl.)

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

Dokumente

- ID
- SAC-Ausweis
- Geld
- 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 Zahnbürste, Zahnpasta, Bioseife (schont die Umwelt), kleiner Waschlappen, Deodorant, Hautcreme, Kamm/Bürste etc. Kleiner Tipp: Probepackungen sparen Platz und Gewicht.

Reiseapotheke

- Sind alle nötigen persönlichen Medikamente eingepackt? Haltbarkeitsdaten überprüft?

Erste-Hilfe-Set

- Nimmt die Wanderleiterin mit

