

## AUSRÜSTUNG

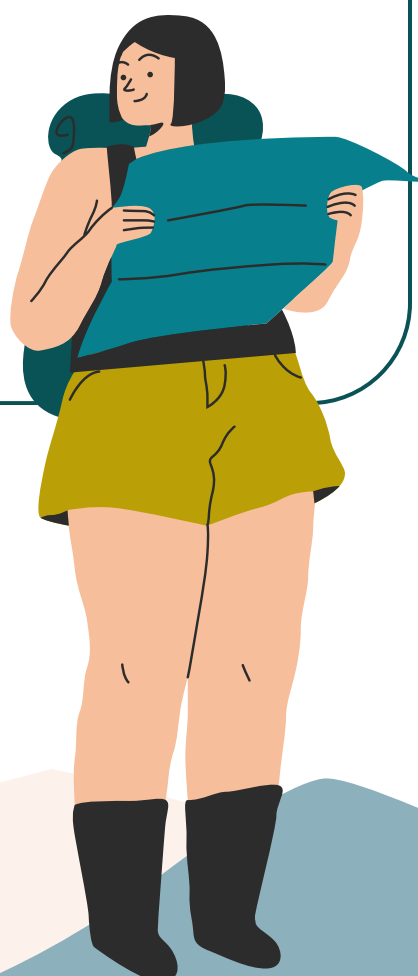
- Rucksack, 20-35l, auf die richtige Passform achten
- Gut eingelaufene Wanderstiefel oder Trailrunner
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Hüttenschlafsack – ein Inlay aus Baumwolle oder Seide, in dem du schlafen wirst, da es auf Hütten häufig nur Woldecken gibt
- Wanderstöcke
- Regenhülle für Rucksack
- Optional: Grödel, falls du (Alt)-Schneefelder überschreiten musst
- Optional: Klettersteigset
- Optional: Wasserfilter
- Mülltüte

## KLEIDUNG

- Lange Wanderhose oder Leggings
- Kurze Wanderhose
- Leichte Hose oder Leggings für die Hütte und zum schlafen
- 1-2 Sport-BHs
- Unterhosen
- 1-2 Paar Wandersocken
- Trekkingsandalen
- 1 Paar Hüttensocken
- 1-2 kurzärmelige Merinoshirts zum wandern
- 1-2 longsleeve Merinoshirts zum wandern
- 1 Hüttenshirt
- Fließjacke oder Softshell
- Leichte Daunenjacke
- Bikini oder Badehose
- Regenjacke und -hose

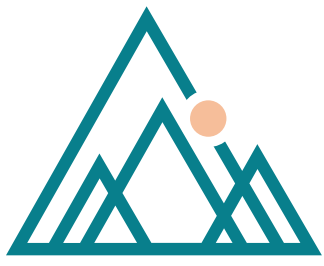
## ACCESSOIRES

- Handschuhe
- Mütze
- Stirnband
- Halstuch
- Cap
- Sonnenbrille



## NAVIGATION

- Kartenapps auf dem Handy - unbedingt den Offlinemodus vorher testen
- Papierkarten
- Kompass
- Optional: GPS-Gerät



**BERGNOMADIN**

DER BERG RUFT

# PACKLISTE ALPENÜBERQUERUNG

## TECHNIK

- Powerbank - nicht auf allen Hütten gibt es Strom
- Handy inkl. Notfallnummern
- Ladekabel für alle Geräte
- Optional: e-reader oder Buch
- Optional: Kamera
- Optional: Sportuhr

## KULTURBEUTEL

- Sonnencreme, mind. LSF 50
- Ohrstöpsel
- Schlafmaske
- (Reise-) Zahnbürste
- Reishampoo
- Tampons/Menstruationstasse o.ä.
- Kleines Handtuch und/oder Waschlappen
- Kamm oder kleine Bürste
- kleine Zahnpaste oder Zahnpastatabletten
- Zahnseide oder -sticks
- umweltfreundliches Handwaschmittel
- Creme oder Öl fürs Gesicht
- Lippenpflegestift
- Haargummis
- Wilderness Feuchttücher
- Desinfektionsmittel
- Klopapier - bitte nicht in der Natur entsorgen!
- Taschentücher
- Optional: Mückenspray

## ERSTE HILFE SET

- Am besten ein Standard-Erste-Hilfe Set anschaffen und folgenden Artikel hinzufügen:
- Blasenpflaster
  - Tape, um Blasenpflaster zu befestigen und Socken zu schützen
  - Schmerztabletten
  - Micropur Wassertablette
  - Bepanten-Salbe
  - Pfeife
  - Rettungsdecke

## VERPFLEGUNG

- Trinkblase oder Wasserflasche mit mindestens 2l Fassungsvermögen
- Je nach Bedarf Proviant für das Mittagessen & Pausen
- 1-2 Müsliriegel pro Tag plus 2 extra Riegel für den Notfall
- Optional: Magnesium

## WEITERES

- Ausreichend Bargeld für die Hütten
- EC-Karte und Ausweis
- Alpenvereins-Ausweis
- 
- 
- 

