ZUGSPITZWANDERUNG – PACKLISTE

Die nachstehende Packliste ist nur als Vorschlag anzusehen und kann nach eigenen, individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Der Erfolgs- und Spaßfaktor einer alpinen Wanderung hängt nicht zuletzt vom Gewicht des Rucksackes ab, daher gilt für das Packen des Rucksackes immer die Faustregel: So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich mitnehmen!

Rucksack (ca. 30-Liter)

- ☐ inkl. Regenschutz für Rucksack

Kleidung:

- ☐ Trekkinghose
- ☐ Funktions-T-Shirt
- ☐ Funktions-Unterhemd
- ☐ Softshell-/ Fleecejacke
- ☐ Leichte Outdoor- bzw. Regenjacke, Regenhose
- ☐ Ersatzwäsche
- ☐ Ein Paar Hüttenschuhe / Hüttenschlappen
- ☐ Handschuhe
- ☐ Mütze (Wolle oder Fleece), ggf. dünner Schal/ Windschutz

Essen und Trinken:

- ☐ Wasserflaschen, Thermoskanne, insgesamt min. 1,5l Trinkmenge
- ☐ Müsliriegel, Schokolade, Kekse für unterwegs

Schlafen:

- ☐ Schlafwäsche
- ☐ Waschzeug
- ☐ 1 kleines Handtuch (am besten Microfaser)
- ☐ **Hüttenschlafsack** / Trekkingschlafsack (aus Baumwolle oder Seide, in der Hütte aus hygienischen Gründen Vorschrift!)
- ☐ Stirnlampe/Taschenlampe
- ☐ ggf. Ohropax

Ausrüstung zum Wandern:

- ☐ Berg-/Wanderschuhe: festes Schuhwerk, das über die Knöchel geht
- ☐ Wanderstöcke (erleichtern sicheren Stand über Geröll, im Schnee, bei Steigung)
- ☐ Wandersocken

Sonstiges:

- ☐ Sonnenbrille
- ☐ **Sonnenschutz** für Kopf (Tuch/Hut) und Haut (Sonnenmilch/ -spray, min LFS 30!)
- ☐ Krampflösende Calcium-Magnesium-Tabletten
- ☐ Fotoapparat, Akkus
- ☐ Versicherungskarte, Ausweis, ggf. DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- ☐ **ausreichend Bargeld** (Kartenzahlung auf der Hütte nicht immer möglich!)
- ☐ Persönliche Reiseapotheke, Blasenpflaster
- ☐ Kleiner Müllbeutel (um eigenen Abfall wieder mit ins Tal zu nehmen)
- ☐ ggf. Multifunktions-Taschenmesser

Persönl. Bedarf

- ☐ ……
- ☐ ……
- ☐ ……..