

Packliste für den Sommer

Wenn du mit deinem Rucksack in den Bergen unterwegs bist, solltest du nicht wollen, dass er zu schwer ist. Achte darauf, dass dein Rucksack nicht schwerer als 8-9 kg ist. Leichter ist natürlich schöner! Grundsätzlich brauchst du zusätzlich zu deiner Wanderkleidung einen Satz Kleidung für die Hütte und etwas zum Schlafen. Es ist sicher nicht üblich, jeden Tag saubere Wanderkleidung anzuziehen, denn dann wäre der Rucksack viel zu schwer. Zum Beispiel nehme ich für 6-7 Tage Wandern nur ein sauberes Hemd mit.

Zum Wandern:

- Rucksack (30-35 ltr)
- Regenhülle für den Rucksack*
- Wanderschuhe, B oder B-C
- Spazierstöcke*
- Regenmantel
- Regenhose*
- 1-2 schnell trocknende Shirts
- 2 Paar Socken
- Wanderhose (Zip-Off-Hose oder andere schnell trocknende Hose)
- Shorts (wenn du keine abzippbare Hose hast)
- Fleeceweste aus Softshell
- Mütze
- Sonnenbrille

Für in die Hütte:

- Hemd und Hose (evtl. Thermokleidung)
- Nachtwäsche
- Bequeme Hose (kann auch deine Wanderhose sein)
- Schlafsack* (evtl. ein Kissenbezug)
- Scheinwerfer*
- Hausschuhe von Hütte zu Hütte (manchmal sind diese in der Kabine vorhanden)/Flip-Flops
- Ohrenstöpsel
- Kleines (schnell trocknendes) Handtuch*
- Zahnbürste + Zahnpasta (mini)

Weitere Must-Haves:

- Bargeld (in vielen Hütten kann man nicht mit Karte bezahlen)
- Reisepass oder Personalausweis
- Krankenversicherungskarte
- Bankpas der Kreditkarte
- Reiseversicherung mit Deckung für Bergwandern
- Notrufnummern, die in Ihrem Telefon gespeichert sind
- Karte (digital auf Ihrem Telefon oder eine physische Karte)*
- Mobiltelefon
- Powerbank
- Kompass (kann auch auf Ihrem Telefon verwendet werden)
- Trillerpfeife und Rettungsdecke*
- Sonnenbrand (die dünnere Luft lässt dich schneller verbrennen)

- Lippenbalsam (am besten mit UV-Schutz)
- Energieriegel
- Nüsse, Trockenfrüchte oder Süßigkeiten
- Genug Wasser !! (mindestens 2 Liter)
- Blasenpflaster
- Erste-Hilfe-Kasten mit Pflastern etc.*
- Paracetamol

Eventuel auch enthalten:

- Daunenjacke (für den Fall, dass es richtig kalt ist)
- Dünne Handschuhe
- Schal oder Buff
- Taschenmesser (zum Schneiden und Verteilen von belegten Brötchen)
- Kleines Fläschchen mit Sirup
- Duschgel (Mini), Shampoo (Mini)
- Linsen + Kontaktlinsenlösung
- Müllsack (Sie können Ihren Müll nicht in allen Kabinen lassen, also nehmen Sie ihn mit)

Die mit * gekennzeichneten Medien können bei bergXperience ausgeliehen werden.