



## PACKLISTE - Was du mitnehmen solltest

Was du einpackst, ist nicht nur Ausrüstung – sondern deine Grundlage für eine unbeschwerte, bewegte Woche. Hier findest du alles, was du brauchst – und ein paar persönliche Tipps von mir.

### GRUNDAUSRÜSTUNG

- Wanderrucksack (30–40 Liter) mit gutem Tragesystem
- Regenschutz für den Rucksack
- Stabile, gut eingelaufene Wanderschuhe (knöchelhoch, wasserdicht)
- (Teleskop-)Wanderstöcke zur Entlastung der Knie
- Hüttenschlafsack (leichter Baumwoll- oder Seidenschlafsack)
- Stirnlampe für die Hütte und Sonnenaufgang- oder untergangswanderungen
- Wasserdichte Packbeutel oder Plastiktüten für trockene Kleidung
- Handy, Sportuhr und Ladegeräte
- Kleiner, wiederverschließbarer Müllbeutel - für unterwegs – um Verpackungen, Taschentücher oder Biomüll wieder mit ins Tal zu nehmen.

**Tipp: Eine kleine Brotzeitbox hält Proviant wie Brot oder Käse von der Hütte frisch und unversehrt.**

### KLEIDUNG FÜR JEDE WETTERLAGE

#### Oberteile:

- Zwei bis drei Funktionsshirts aus Merinowolle oder atmungsaktivem Synthetikmaterial
- Ein Langarmshirt oder dünner Baselayer für kühlere Tage
- Fleece-Pullover oder leichte Daunenjacke

#### Hosen und Unterwäsche:

- Eine lange und eine kurze Outdoorhose oder abzippbare Hose
- Funktionsunterwäsche und Sport-BH (Merinowolle für Geruchsneutralität)
- Thermoleggings, die auch als Schlafhose genutzt werden kann
- Zwei bis drei Paar Funktionssocken aus Merinowolle oder Kunstfaser

#### Wetterschutz und Extras:

- Regenjacke und Regenhose (leicht und wasserdicht)
- Leichte Outdoorjacke oder Softshell
- Mütze und Stirnband
- Dünne, wetterfeste Handschuhe
- Hüttenschuhe (leichte Sandalen, wasserfest & zehenlos)

**Tipp: Merinowolle wärmt auch feucht, riecht nicht und trocknet schnell.**

### OPTIONALE EXTRAS FÜR MEHR KOMFORT

- Kamera für eigene Fotos
- Powerbank für längere Touren
- Spielkarten für gesellige Hüttenabende

**Tipp: Ein kleiner, kompakter Regenschirm für zusätzlichen Schutz bei Regenwetter ist ein echter Game-Changer, damit du länger trocken bleibst.**

### VERPFLEGUNG UND ZUBEHÖR

- Trinksystem oder Trinkflasche mit mindestens 1,5 Litern Fassungsvermögen
- Energiesnacks wie Nüsse, Trockenobst und Riegel
- Kleines Erste-Hilfe-Set mit Blasenpflastern, Schmerztabletten, Pflastern, Tape, Magnesium oder Elektrolyten gegen Muskelkrämpfe (Hirschtalg oder Fußcreme gegen Blasenbildung)
- Persönliche Medikamente

**Tipp: Ein Trinksystem (Trinkblase mit Schlauch) ist oft praktischer als eine Flasche, da du unterwegs trinken kannst, ohne den Rucksack abzusetzen.**

### PERSÖNLICHE DOKUMENTE UND SONSTIGES

- Personalausweis
- ausreichend Bargeld für die Konsumation auf den Hütten
- Alpenverein-Mitgliedsausweis für mögliche Vergünstigungen
- Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Lippenbalsam mit UV-Schutz
- Taschenmesser für Snacks oder kleine Reparaturen
- Badesachen für Seen

### PERSÖNLICHE PFLEGEPRODUKTE

- Zahnbürste und kleine Zahnpasta
- Mini-Duschgel und Shampoo in Reisegröße
- Haarbürste oder Kamm
- Deo, idealerweise in fester Form
- Taschentücher oder kleine Packung Feuchttücher
- Kleines Mikrofaserhandtuch, das schnell trocknet und wenig Platz benötigt
- Ohrstöpsel für ruhigen Schlaf in Mehrbettzimmern

**Tipp: Viele Hütten haben nur kaltes Wasser oder kostenpflichtige Duschen, also lieber minimalistisch packen.**

### WAS KANN WEGGELASSEN WERDEN?

- Zu viel Wechselkleidung: Zwei bis drei Shirts sowie eine lange und eine kurze Hose sind völlig ausreichend
- Schwere Handtücher: Ein kleines Mikrofaserhandtuch trocknet schneller und spart Platz
- Zu viele Pflegeprodukte: Auf den Hütten reicht das Nötigste
- Dicke Winterjacke: Eine Fleece- oder leichte Daunenjacke genügt

**Tipp: Je leichter dein Rucksack, desto mehr Spaß hast du beim Wandern.**