PACKLISTE FÜR EINE ALPENÜBERQUERUNG ZU FUSS

AUSRÜSTUNG

- ☐ Tourenrucksack (30 -50 Liter Volumen)
- ☐ Rucksack-Regenhülle
- ☐ Wanderstiefel (Kategorie B oder B/C)
- ☐ Wanderstöcke
- ☐ Trinkflasche (0,75 – 1 Liter) / Trinksystem (mind. 1,5 Liter)
- ☐ Erste-Hilfe-Set (mit Blasenpflaster, Schmerztabletten und Rettungsdecke!)
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Evtl. Gamaschen
- ☐ Evtl. Grödeln
- ☐ Evtl. Sitzkissen
- ☐ Taschenmesser / Multi-Tool
- ☐ Tape und Kabelbinder für kleine Reparaturen

BEKLEIDUNG UND SCHUHE

- ☐ Regenjacke (aus Hardshell, wasserdicht und atmungsaktiv)
- ☐ Regenhose (aus Hardshell, wasserdicht und atmungsaktiv)
- ☐ Softshelljacke
- ☐ Trekkinghose (ggfs. Zip-Off-Hose)
- ☐ Kurze Hose (entfällt bei Zip-Off-Hose)
- ☐ Thermoleggins
- ☐ Evtl. Fleecepullover/ -jacke
- ☐ 2-3 Funktionshemden/ -shirts (mit UV-Schutz) oder Merino-Shirts
- ☐ 2-3 x Funktionsunterwäsche
- ☐ 2-3 Paar Socken
- ☐ Schlafkleidung
- ☐ Hüttenschuhe / Hausschuhe
- ☐ Badeschlappen
- ☐ Mütze (für kühlere Wandertage)
- ☐ Basecap / Stirnband
- ☐ Evtl. Handschuhe
- ☐ Stirnlampe, alternativ Taschenlampe (Ersatzbatterien /-akkus)
- ☐ Sonnenbrille (evtl. mit Brillenband)
- ☐ Wasserdichte, leichte Packbeutel (alternativ verschließbare Plastiktüten)

HYGIENE-ARTIKEL

- ☐ Kulturbeutel
  - ☐ Zahnbürste
  - ☐ Zahnpasta
  - ☐ Shampoo
  - ☐ Deo
  - ☐ Evtl. kleine(r) Kamm / Haarbürste
  - ☐ Evtl. Rasierer
- ☐ Ohrstöpsel
- ☐ Toilettenpapier
- ☐ Taschentücher
- ☐ Handtuch (leicht und schnelltrocknend, z. B. aus Mikrofaser)
- ☐ Sonnencreme (mind. LSF 30)
- ☐ Lippenpflegestift (LSF 30)
- ☐ (Reise-)Waschmittel (klein und biologisch abbaubar)
- ☐ Anti-Mückenspray
- ☐ Ggfs. FFP2-Maske

TECHNIK

- ☐ Handy und Ladekabel
- ☐ Evtl. Powerbank
- ☐ Kopfhörer
- ☐ Evtl. Fotokamera inkl. Ersatzakkus und Speicherkarte

DOKUMENTE UND PAPIERE

- ☐ Ausweis
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Bargeld, Bank-/Kreditkarte
- ☐ Alpenvereins-Ausweis
- ☐ Wanderkarte, Kompass, Höhenmesser / GPS-Gerät
- ☐ Wasserdichte Aufbewahrungsbeutel für Dokumente

VERPFLEGUNG (NACH BEDARF)

Als schneller Energielieferant

- ☐ Müsli /-Energieriegel
- ☐ Schokolade
- ☐ Nüsse
- ☐ Obst
- ☐ Traubenzucker

etc.

SONSTIGES

- ☐ Spiel(e) für unterhaltende Abende (Spielkarten, Würfel)
- ☐ Evtl. Buch
- ☐ Beutel für Schmutzwäsche
- ☐ Müllbeutel

Notizen:

WEITERE INFOS UND HINWEISE FÜR DEINE ALPENÜBERQUERUNG

TOURENRUCKSACK

Ein Tourenrucksack ist für mehrtägige Wanderungen ausgelegt, er besitzt ein Packvolumen von ca. 30 – 50 Litern. Für deine Alpenüberquerung zu Fuß ist ein Rucksackvolumen von 30 - 40 Liter in der Regel ausreichend. Je nach mitgeführtem Gewicht empfiehlt sich ein Rucksack mit Tragesystem, das sich kraftschlüssig nah am Rücken platzieren lässt oder das eine optimale Belüftung wie bei kleineren Wanderrucksäcken gewährleistet. Ein Rucksack mit zusätzlicher Frontöffnung (Rundum-Reißverschluss) erleichtert dir zudem den Zugriff auf dein Gepäck.

Vor dem Kauf den Rucksack testen

Mit einem Rucksack ist es ähnlich wie mit einem Schuh. Nicht jeder Rucksack passt auf jeden Rücken. Vor dem Kauf eines Rucksacks solltest du diesen testen. Belade den Tourenrucksack mit realistischem Gewicht, setze ihn korrekt auf und gehe einige Schritte mit ihm. Nur so kannst du feststellen, ob der Rucksack irgendwo drückt oder ob er bequem zu tragen ist.

In diesem Video zeigen wir dir, wie du einen Tourenrucksack richtig einstellst und aufsetzt.
https://youtu.be/SV-zeuFHv60

GEWICHT

Als Faustformel gilt: Beim Wandern sollte es maximal 20 Prozent deines Körpergewichts betragen, weniger ist besser. Wie viel Gepäck du in deinen Rucksack packst, ist u. a. von der gewählten Route abhängig. Für eine der beliebtesten Alpenüberquerungen, die etwa einwöchige Tour von Oberstdorf nach Meran, solltest du mit einem Gesamtgewicht von maximal 10 Kilo klarkommen – besser wären 8 Kilo.

RUCKSACK RICHTIG PACKEN

Damit der Rucksack beim Tragen nicht nach hinten zieht, sollte der Schwerpunkt des Rucksacks immer dicht am Körper und, sofern möglich, auf Schulterhöhe liegen. Leichte Ausrüstung kommt daher immer nach unten bzw. ins Bodenfach, mittelschweres Equipment nach oben und schwere Ausrüstung nach oben in Schulterhöhe und dort möglichst nah an den Rücken. Ganz oben und ins Deckelfach packst du wiederum leichtes Gepäck.

Hier haben wir weitere Infos für dich:

Tragen mit System: Trekkingrucksack richtig packen

https://blog.tatonka.com/trekkingrucksack-richtig-packen/

Tourenausrüstung leicht gemacht – So spart du Gewicht

https://blog.tatonka.com/tourenausruestung-leicht-gemacht/

OUTDOORBEKLEIDUNG

Hardshell trotzt nicht nur Regen, Sturm und Schnee, sondern ist auch hoch atmungsaktiv und hält der beträchtlichen Beanspruchung durch das Tragen des Rucksacks stand.

Eine **Softshelljacke** ist die perfekte Allround-Bekleidung für Outdoorer: leicht, winddicht, wasserabweisend, atmungsaktiv, wärmend und bequem.

Fleecebekleidung wärmt optimal und trocknet sehr schnell.

Trekkingbekleidung (Hosen, Hemden, Shirts) wird aus schnell trocknenden Materialien gefertigt, ist oft mit UV-Schutz versehen, bietet durch funktionelle Schnitte und flache Nähte einen komfortablen Sitz und hat an gut zugänglichen Stellen Taschen für wichtige Ausrüstungsgegenstände (zum Beispiel Kartentasche am Hosenbein).

Funktionsunterwäsche transportiert den Schweiß schnell vom Körper weg. Somit läufst du nicht Gefahr, nass herumlaufen zu müssen.

Tipp: T-Shirts, Unterwäsche und andere Bekleidung aus Merinowolle haben sich für Outdoor-Aktivitäten besonders bewährt. Die Wolle stammt von den Merinoschafen, die hauptsächlich in Australien und Neuseeland beheimatet sind.

Kleidung aus Merinowolle hält den Körper je nach Temperaturlage warm oder kühl. Da die Fasern der Merinowolle im Vergleich zu „normaler“ Wolle feiner ist, kratzt sie nicht auf der Haut. Zudem wirkt Bekleidung aus Merinowolle anti-bakteriell, riecht nicht und muss daher deutlich seltener gewaschen werden. Das schont wiederum die Umwelt. Beim Kauf von Bekleidung aus Merinowolle solltest du unbedingt darauf achten, dass es sich um zertifizierte Schurwolle handelt. Damit stellst du sicher, dass die verarbeitete Wolle von lebenden Tieren stammt und dass auf das sogenannte Mulesing, eine schmerzhafte Behandlung zur Vorbeugung von Parasitenbefall, verzichtet wird.

Hier haben wir weitere Infos für dich:
Hardshell oder Softshell - Welche Outdoor-Jacke ist die richtige für deine Tour?
https://blog.tatonka.com/hardshell-oder-softshell-unterschiede/

Outdoorbekleidung richtig pflegen
https://blog.tatonka.com/outdoorbekleidung-richtig-pflegen-tipps/

WEITERE INFOS

Sonnenschutz: Da die UV-Strahlung in den Bergen höher ist als im Flachland, empfiehlt sich ein Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor – mindestens LSF 30. Kopfbedeckung und Sonnenbrille solltest du auf keinen Fall vergessen.

Ausrüstung für die Hütte: Hüttenschlafsack und Hüttenschuhe bzw. Hausschuhe sind Pflicht!

Abfall: Alles, was du mit auf den Berg und auf Hütten bringst, solltest du auch selbst wieder mit ins Tal nehmen und dort entsprechend entsorgen. Selbst, wenn es auf den Berghütten Abfalleimer gibt. Das schützt die Umwelt und entlastet das Hüttenpersonal. Am besten versuchst du, Müll grundsätzlich zu vermeiden.

Spiele: Während deiner Alpenüberquerung wirst du regelmäßig in Hütten übernachten. Es gibt (fast) nichts Besseres, als einen Hüttenabend in geselliger Runde ausklingen zu lassen (natürlich nur für den Fall, dass du nicht todmüde ins Bett fällst). Dazu passen auch immer ein paar Spiele. Wichtig dabei ist, dass die Spiele leicht und handlich sowie einfach zu spielen sind und eine kurze Spieldauer besitzen. Hier sind einige Empfehlungen: Tippi Toppi (Schmidt Spiele), Heckmeck am Bratwurmeck Mini (Zoch), Scout (Oink Games), 6nimmt! (Amigo), Cabo (Smiling Monster Games), Auf die Nüsse oder Gold (Game Factory).

Hier haben wir weitere Infos für dich:

Die 10 goldenen Hüttenregeln für einen entspannten Aufenthalt
https://blog.tatonka.com/die-10-goldenen-huettenregeln/