

# Packliste Alpenüberquerung



Endlich ist es soweit! Die Alpenüberquerung rückt Näher und die Wanderung in den Bergen muss gut vorbereitet sein. Dazu gehört auch eine vollständige Packliste, damit man keine bösen Überraschungen zu Fuß über die Alpen erlebt. Ich habe für euch von der Ausrüstung über Bekleidung bis hin zu wichtigen Dokumenten in der folgenden Packliste zusammengefasst! Schönen Urlaub und meldet euch bei Fragen:

[kontakt@nicks-outdoorblog.de](mailto:kontakt@nicks-outdoorblog.de)

Bekleidung		
1	Paar passende Wanderschuhe, knöchelhoch mit fester Sohle	<input type="checkbox"/>
2	Kurzarm Shirts (Empfehlung: Merino-Shirt z.B. von Pally`Hi)	<input type="checkbox"/>
1	Langarm Shirt zum wechseln (Empfehlung: Merino-Shirt)	<input type="checkbox"/>
1	T-Shirt für die Hütte (Merino oder Baumwolle)	<input type="checkbox"/>
2	Unterhosen kurz	<input type="checkbox"/>
1	Unterhose lang	<input type="checkbox"/>
1	Wasser- und winddichte Jacke	<input type="checkbox"/>
1	Wasser- und winddichte Hose (Empfehlung: Zip-Off z.B. Fjällräven Karl)	<input type="checkbox"/>
1	Leichte Hose (Empfehlung: Zipp-Off z.B. Vaude Farley ZO Pants IV)	<input type="checkbox"/>
1	Leichte Hose für die Hütte	<input type="checkbox"/>
1	Mütze oder Stirnbad	<input type="checkbox"/>
1	Cap oder Buff (Empfehlung: Buff mit UV- & Insektenschutz)	<input type="checkbox"/>
1	Fleecejacke oder Daunenjacke (z.B. Fusion Fleece von Revolution Race)	<input type="checkbox"/>
2	Funktionssocken (Empfehlung: Merino Socken z.B. Falke TK2 Wool)	<input type="checkbox"/>
1	Leichte Handschuhe	<input type="checkbox"/>
1	Badeshorts für den Bergsee	<input type="checkbox"/>

Spezielle Wanderausrüstung		
2	Wanderstöcke	<input type="checkbox"/>
1	Sonnenbrille	<input type="checkbox"/>
1	Regenhülle für den Rucksack	<input type="checkbox"/>
1	GPS-Gerät	<input type="checkbox"/>
1	Stirnlampe	<input type="checkbox"/>
1	Karte und Wanderführer	<input type="checkbox"/>
1	Smartphone mit Ladegerät und Notfallnummern	<input type="checkbox"/>
1	Powerbank	<input type="checkbox"/>
1	Kamera / Actioncam	<input type="checkbox"/>
1	Taschenmesser	<input type="checkbox"/>
2	Plastikbeutel	<input type="checkbox"/>

Übernachtung auf der Hütte		
1	Paar Hüttenschuhe (Empfehlung: Badelatschen für die Dusche)	<input type="checkbox"/>
1	Hüttenschlafsack (Vorschrift in den meisten Hütten)	<input type="checkbox"/>
1	Paar Oropax gegen Schnarcher	<input type="checkbox"/>
1	Leichtes Handtuch	<input type="checkbox"/>
1	Waschbeutel mit Zahnbürste, Zahnpasta, Deo, Duschgel	<input type="checkbox"/>
1	Beutel für Schmutzwäsche	<input type="checkbox"/>
1	Spielkarten für einen lustigen Abend auf der Hütte	<input type="checkbox"/>

### Gesundheit und Erste Hilfe

1	Sonnencreme LSF 30 mit Lippenbalsam	<input type="checkbox"/>
1	Elektrolyt- / Magnesiumtabletten	<input type="checkbox"/>
1	Blasenpflaster / Tape	<input type="checkbox"/>
1	Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten	<input type="checkbox"/>
1	Rettungsdecke	<input type="checkbox"/>
1	Kopfschmerztabletten	<input type="checkbox"/>
1	Taschentücher	<input type="checkbox"/>

### Papiere und Dokumente

1	Pass	<input type="checkbox"/>
1	Krankenversicherungsausweis	<input type="checkbox"/>
1	Reiseversicherungsausweis	<input type="checkbox"/>
1	DAV-Ausweis	<input type="checkbox"/>
1	Ausreichend Bargeld	<input type="checkbox"/>
1	EC / Kredit Karte	<input type="checkbox"/>

### Verpflegung während der Alpenüberquerung

1	Trinkflasche oder Trinkblase min. 1,5 Liter	<input type="checkbox"/>
1	Müsli, Müsliriegel	<input type="checkbox"/>
1	Nüsse, Trockenobst	<input type="checkbox"/>