

## Packliste- Mehrtagestour Bergwandern

### **Ausrüstung für Touren, z.B. Berg- und Wandertouren (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):**

Vorab gehört zu jeder Tour eine gute Planung, die auch die Auswahl der mit zu nehmenden Ausrüstung betrifft.

Ist der Rucksack zu schwer, weil man zuhause schnell mal den Rucksack noch packen musste, so kann die Tour bisweilen sehr darunter leiden und wichtige Dinge fehlen... Der Rucksack sollte bei Frauen nicht mehr als 12 kg und bei Männern nicht mehr als 14 kg (incl. Getränke + Proviant) wiegen.

Hier also eine kleine Checkliste:

#### **Orientierungsmaterial:**

Topographisches Kartenmaterial (M 1:25.000)  
Peilkompass (Bussole)  
Höhenmesser \*  
Fernglas \*

#### **Notfallausrüstung:**

Persönliches Erste-Hilfe-Set  
Biwacksack für zwei Personen  
Warnweste  
Trillerpfeife \*  
Handy \*  
Tapeband zur Vorbeugung von Blasen \*

#### **Sonnenschutz:**

Sonnenbrille (je nach Region Gletscher- und Schneetauglich, Kategorie 3-4)  
Kopfbedeckung  
Sonnenscreme  
Lippenschutz

---

## Packliste- Mehrtagestour Bergwanden

### **Ausrüstung für Touren, z.B. Berg- und Wandertouren (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):**

Vorab gehört zu jeder Tour eine gute Planung, die auch die Auswahl der mit zu nehmenden Ausrüstung betrifft.

Ist der Rucksack zu schwer, weil man zuhause schnell mal den Rucksack noch packen musste, so kann die Tour bisweilen sehr darunter leiden und wichtige Dinge fehlen... Der Rucksack sollte für eine 1-wöchige Tour bei Frauen nicht mehr als 12 kg und bei Männern nicht mehr als 14 kg (incl. Getränke + Proviant) wiegen.

Hier also eine kleine Checkliste:

#### **Orientierungsmaterial:**

Topographisches Kartenmaterial (M 1:25.000)  
Peilkompass (Bussole)  
Höhenmesser \*  
Fernglas \*

#### **Notfallausrüstung:**

Persönliches Erste-Hilfe-Set  
Biwacksack für zwei Personen  
Warnweste  
Trillerpfeife \*  
Handy \*  
Reepschnüre 6 mm -auf Wandertouren optional- (1xdoppelte, 1xeinfache Körperlänge + 1x100 cm)  
Tapeband zur Vorbeugung von Blasen \*

#### **Sonnenschutz:**

Sonnenbrille (je nach Region Gletscher- und Schneetauglich, Kategorie 3-4)  
Kopfbedeckung  
Sonnenscreme  
Lippenschutz

---

## Packliste- Mehrtagestour Bergwandern

### **Bekleidung:**

Die Bekleidung sollte nach dem Mehrschichtprinzip, also mehrere dünne Lagen statt einer dicken Bekleidungsschicht, zusammengestellt werden.

Bergwander-/Trekkinghose (auch Zipp)  
Wetterschutzjacke (Wasser -und winddicht + atmungsaktiv)  
Überhose (Wasser -und winddicht + atmungsaktiv)  
Gamaschen \*  
Fleecejacke/Pullover

T-Shirts und/oder Hemden + Unterwäsche zum Wechseln (gilt für mehrtägige Touren), keine Baumwollbekleidung!!!  
lange Unterhose \*  
Handschuhe + Mütze  
Wandersocken  
feste Bergwander- oder Trekkingschuhe

### **Teleskopstöcke \***

Sie sollten bei längeren Touren nicht fehlen, vor allem wenn die Tour große Höhenunterschiede aufweist.

### **Sonstiges:**

Stirnlampe  
Bargeld und Ausweise (wichtig der DAV-Ausweis)  
Persönliche Hausapotheke, Taschentücher, Mittel gegen Insektenstiche  
etc.  
Regenschirm \*  
Regenhülle für den Rucksack  
Packbeutel  
Fotoapparat \*  
Schreibzeug \*  
Reparaturmaterial (z.B. Bindendraht, Kabelbinder)  
Multifunktionswerkzeug \*  
Taschenlampe (mit Ersatzbatterie) \*  
Feuerzeug  
Sitzkissen \*  
Mülltüte, denn den eigenen Müll lässt man nicht in den Bergen und auch nicht auf den Hütten!

## **Packliste- Mehrtagestour Bergwanden**

### **Verpflegung:**

Trinkflasche  
Thermokanne  
Trinksystem für den Rucksack \*  
individuelle Verpflegung

### **Mehrtägige Touren:**

Hüttenschuhe  
Hüttenschlafsack  
Handtuch  
Waschutensilien

Das \* steht für Optional

---