

# Rucksack richtig packen

Aus Erfahrung wissen wir, dass das Rucksackpacken für viele eine Herausforderung ist. Deshalb wollen wir helfen. Den Rucksack richtig zu packen ist schon eine Wissenschaft für sich. Dies wird aber mit jeder Wanderung leichter. Die Devise lautet: so schwer wie nötig, so leicht wie möglich, aber ja nichts vergessen.

Fertig gepackt und mit Getränken soll der Rucksack **nicht schwerer als 8 kg** sein.

Wir haben eine Liste der wichtigsten Ausrüstungsgegenstände, die auf keiner Tour fehlen sollten, zusammengestellt. Die Aufzählung beinhaltet auch die Kleidung, die gleich zu Beginn der Tour getragen wird.

## Ausrüstung:

- **Rucksack + Regenhülle** (sollte 35 l fassen, gut am Rücken anliegen und über gepolsterte Hüftriemen verfügen)
- **Teleskopstöcke** (besonders bei Knieproblemen zu empfehlen)
- **Bergschuhe** (Kategorie BC, knöchelhoch, gute Profilsohle. Er sollte den Fuß schützen, stabilisieren und gut passen. Auf Grund des erhöhten Risikos durch nicht geeignetes Schuhwerk sind wir berechtigt den Teilnehmer von der Tour auszuschließen.)
- **Leichter Bergschirm** (sehr angenehm bei längerem Regen)

## Pflichtausrüstung!

- **Regenjacke und Regenhose!** Die Regenhose ist unverzichtbar! Kein Poncho wg. höherer Verletzungsgefahr!
- **Mütze oder Stirnband + Handschuhe** Handschuhe evtl. mit Windstopper, keine Skihandschuhe
- **Mund-Nasen-Maske + Handdesinfektion** Für die Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel und die Unterbringung. Die Mund-Nasen-Maske muss im Freien und während der Aktivität nicht getragen werden.

**ohne diese Ausrüstung können wir Dich von der Tour ausschließen**

### **Kleidung** (inkl. die zu Anfang der Tour getragen wird):

- **Funktionsunterwäsche 3x**, schnelltrocknend, Merinowolle
- **Funktionssocken 2 Paar**, gepolsterter Fußteil, Merinowolle
- **T-Shirt 2x**, Merinowolle
- **Longsleeve / dünner Pullover** Merinowolle oder Fleece
- **Wärmejacke z. B. mit Primaloft-** oder Woll-Füllung
- **Kurze Funktionshose** kleines Packmaß, schnelltrocknendes Material
- **Lange Wanderhose** schnelltrocknend, robust, sollte Bewegungsfreiheit garantieren
- **Leichte Hose** für die Hütte, kleines Packmaß
- **Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- **Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf
- **Buff** röhrenartiger Schal, der auch als Stirnband oder Mütze getragen werden kann
- **Leichte Hüttenschuhe** Flip-Flop, Crocs, Trekkingsandalen

### **Nützliches:**

- **wärmender Schlafsack** (Komfortzone 10 - 15 Grad) für die Hüttenübernachtung. Aus Gründen der Hygiene stehen keine Decken und Bezüge zur Verfügung.
- **Bettlaken / Hüttenschlafsack** Hüttenschlafsack evtl. seitlich auftrennen und als Laken verwenden
- **Stirnlampe**, kleine Taschenlampe für die Hütte, Taschenlampen App im Mobiltelefon reicht auch.
- **Mikrofaser-Handtuch** leichtes, schnelltrocknendes, klein verstaubares Handtuch
- **Waschbeutel** so wenig wie möglich, so viel wie nötig, kleine Proben verwenden, evtl. Waschlappen für die schnelle Katzenwäsche
- **Sonnencreme** mind. LSF 30
- **Lippenschutz**
- **Packsack zwei Stück**, sehr leicht und wasserdicht, für Schmutzwäsche, zum wasserdichten verpacken.
- **evtl. Badebekleidung** für den Bergsee oder Swimmingpool wenn vorhanden

### **Verpflegung:**

Wir erhalten auf den Hütten eine reichhaltige Verpflegung. Oft haben wir unterwegs Einkaufsmöglichkeiten. Deshalb reicht es aus, wenn Du genügend zu Trinken und kleine Snacks für zwischendurch dabei haben.

- **Trinkflasche** leichte Flasche z.B. aus Edelstahl bzw. Trinkblase, mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- **Energieriegel, Trockenobst, Schoki** max. 200 g gesamt

### **Persönliches:**

- wichtige persönliche Medikamente Blasenpflaster, evtl. Schmerzmittel
- Personalausweis
- AV-Ausweis falls vorhanden
- Bargeld,
- Bankomat/Visa-Karte
- Auslandsversicherung
- Handy mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert

### **Spezielle Ausrüstung:**

Wenn notwendig sagen wir Dir Bescheid.

**Wir wünschen Dir viel Freude bei den Vorbereitungen Deiner Tour.**

