

## Packliste für 4-Tages-Wanderungen in den Alpen

### **Was man zum Wandern an hat:**

Wanderhose mit abziehbaren Beinen, Funktions-T-Shirt, Fleece-Pulli, Jacke, Bergsschuhe, Wandersocken, Hut<sup>1</sup>, Uhr

### **Für abends und nachts auf der Hütte:**

Baumwoll-T-Shirt, Fleecejacke, Latschen<sup>2</sup>, Socken, Skatkarten/Würfel o.ä., Stirnlampe<sup>3</sup>, Hüttenschlafsack, kurze Schlafanzughose<sup>4</sup>, Ohropax<sup>5</sup>

### **Für schlechtes Wetter sowie Wechselwäsche:**

Regenponcho<sup>6</sup>, Fleece-Schlauchtuch (als Schal / Sturmhaube), Handschuhe, Gamaschen<sup>7</sup>, Grödel<sup>8</sup>, lange Funktions-Unterhose<sup>9</sup>, Wechselunterhosen

### **Ausrüstung:**

Rucksack, Chestpack<sup>10</sup>, Teleskopstöcke, Sitzunterlage<sup>11</sup>, kleiner Karabiner<sup>12</sup>

### **Kleine Apotheke:**

Halstabletten, Schmerztabletten, Pflaster (schon zugeschnitten), Mullbinde, sterile Binde

### **Waschzeug:**

Handtuch, Waschlappen<sup>13</sup>, "Waschsalon"<sup>14</sup> mit Zahnbürste, Zahncreme, Zahnputzbecher<sup>15</sup>, kl. Fläschchen mit Duschgel

### **Sonstiges:**

Wanderkarte, Personalausweis, Führerschein, Fahrzeugpapiere, Auto- u. Hausschlüssel, DAV-Ausweis, ec-Karte, Kreditkarte, Geld (ca. 250 €), Smartphone, Ladekabel, kleines Fernglas, Fotoapparat (aufgeladen!)<sup>16</sup>, Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme, Papiertaschentücher, einige Plastiktüten zum Einpacken der Sachen im Rucksack

### **Verpflegung:**

500 g Vollkornbrot (1/2 Kastenbrot), 200 g Schnittkäse (Edamer, Emmentaler o.ä.) in Tupperdose<sup>17</sup>, 2/3 Ring harte Bauernwurst<sup>18</sup> (200 g), 12 Müsli-Riegel, 3 Äpfel<sup>19</sup>, 1,5 Liter-Trinkflasche, 6 Teebeutel für Kaltaufguss<sup>20</sup>, zu einem Sack genähtes Geschirrtuch<sup>21</sup>, kleines Schneidebrettchen<sup>22</sup>, Taschenmesser, 2 Tafeln Schokolade, Bonbons

### **Zusätzlich für die Fahrt:** (Im Auto liegenlassen!)

Sandalen oder leichte Schuhe zum Fahren, etwas zu Essen für die Hinfahrt, 2 Flaschen Apfelschorle für die Hin- und Rückfahrt, Ladekabel und Zigarettenzünder-Adapter, Buch zum Lesen oder Hörbuch zum Hören

---

Manche Sachen braucht nicht jeder in der Gruppe mitnehmen. Z. B. für die Apotheke kann man untereinander absprechen, wer was mitnimmt. Auch ein Ladekabel reicht aus, wenn es bei allen Handys passt.

Bei der **Verpflegung** gehe ich davon aus, dass man abends auf der Hütte warm isst. Zum Frühstück hole ich mir nur einen Pott Kaffee und esse eine Kleinigkeit von mir dazu. Das Frühstück ist auf vielen Hütten zwar mittlerweile wesentlich besser geworden als früher, aber ich habe morgens nur sehr wenig Hunger. Leider gibt es immer mehr Hütten, die darauf dringen, Halbpension zu nehmen. Da muss man sehen, was geht.

Ganz grob muss man mit folgenden **Preisen** auf den Hütten in Deutschland und Österreich rechnen: Matratzenlager AV-Mitglied 15 €, sonst 30 €; 0,5 l Bier/Radler/Apfelschorle 5,50 €; Bergsteigeressen 10 €; Abendessen 10-20 €; Pott Kaffee 4 €; 1 Liter Teewasser 3,50 €. In der Schweiz zahlt man für die Übernachtung ca. das Doppelte und für Getränke ca. 20 % mehr, oft ist Halbpension üblich oder das Abendessen gibt es nur als 3-Gang-Menü für 20-30 €.

---

<sup>1</sup> stattdessen ist auch eine Kappe oder ein anderer Sonnen- und Wetterschutz möglich

<sup>2</sup> Leichte Badelatschen, Adiletten o. ä. - mit wasserfester Sohle, weil im Waschraum der Boden oft nass ist

<sup>3</sup> Für abends/nachts/morgens im Lager (wenn andere schon/noch schlafen), reicht das Handy-Licht, aber wenn man draußen ins Dunkle kommen sollte, ist die Stirnlampe wichtig. Kann aber ggf. weggelassen werden.

<sup>4</sup> Weil ich nicht gerne in Unterwäsche schlafe. Als Oberteil reicht aber das Baumwoll-T-Shirt.

<sup>5</sup> Wer schonmal mit einem schnarchenden Bergfreund im gleichen Lager gelegen hat, weiß Ohropax zu schätzen!

<sup>6</sup> Ich schätze am Poncho, dass noch Luft darunter kommt und die Hose oben trocken bleibt, auch wenn es sich damit etwas schlechter läuft. Wem eine wasserdichte Jacke reicht, der sollte zusätzlich eine Rucksackhülle mitnehmen!

<sup>7</sup> Kann man zu Hause lassen, wenn man sich sicher ist, dass kein Schnee liegt.

<sup>8</sup> Nützlich bei Querung von Schneefeldern, evtl. auch bei steilen Grashängen. Nicht nötig, wenn schneefrei.

<sup>9</sup> Leggings o.ä.; stattdessen kann auch eine Überhose mitgenommen werden.

<sup>10</sup> [www.chestpack.nl](http://www.chestpack.nl); Um Kamera, Fernglas usw. ohne Rucksackabsetzen zu erreichen; Alternative: Bauchtasche

<sup>11</sup> Nützlich bei kaltem und nassem Wetter, damit bei Pausen der Allerwerteste warm und trocken bleibt.

<sup>12</sup> Damit lassen sich kleine Dinge schnell am Rucksack befestigen (z.B. Waschlappen zum Trocknen)

<sup>13</sup> Den benutze ich außer zum Waschen auch als Schweiß Tuch beim Laufen, da ich schnell ins Schwitzen komme.

<sup>14</sup> Evtl. tut's auch eine Plastiktüte, aber praktischer ist es, wenn man seinen Waschbeutel irgendwo aufhängen kann.

<sup>15</sup> Puristen verzichten darauf, aber ich benutze gerne einen. Wiegt ja auch nicht so viel.

<sup>16</sup> Vielen reicht auch die Handy-Kamera, aber gute Kompaktkameras machen halt immer noch bessere Fotos

<sup>17</sup> ... kann natürlich auch ein anderes Fabrikat sein! ;-)

<sup>18</sup> alternativ Salami o.ä.

<sup>19</sup> Nicht zu weich und zu süß! - Sind gerade an heißen Tagen eine willkommene Speise.

<sup>20</sup> Zum Mitnehmen in der Trinkflasche. Für Kaltaufguss (z. B. Milford kühl&lecker oder Teekanne frio), weil man dann kein teures Teewasser in den Hütten zu kaufen braucht.

<sup>21</sup> Da hinein kommt das Brot. In der Hütte beim Frühstück auch gut als Unterlage geeignet.

<sup>22</sup> Damit lässt sich unterwegs einfach besser das Brot und die Wurst zuschneiden und man hat was zum Ablegen.