

## Ausrüstungsliste für Tages-Bergwanderungen mit Hüttenquartier

### Grundsätzlicher Tipp:

Denken Sie beim Packen daran, dass Sie täglich Ihr Gepäck auf Ihrem eigenen Rücken tragen werden. Das Rucksackgewicht wird sich durch 1 - 2 Liter Trinkwasser, das Sie ebenfalls mitnehmen werden, noch erhöhen. Versuchen Sie, das „Grundpackgewicht“ Ihres Rucksacks nicht über 8 - 9 kg zu bringen. Ein zu schwerer Rucksack kann eine herrliche Wanderung zur Qual machen! Packen Sie Ihren Rucksack zur Probe und wiegen Sie ihn!

### Ausrüstungsliste:

- Bergschuhe mit guter Profilsohle (Unbedingte Voraussetzung: knöchelhoch, gut eingelaufen, maximal 10 Jahre alt)
- Wind- und Wetterschutz: Anorak und Überhose (mit atmungsaktiver Membran)
- Regenschutz: Leichter Regenschirm oder Regenponcho und wasserfeste Rucksackhülle
- Kälteschutz: Mütze und Handschuhe
- Sonnenschutz: Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Lippenbalsam
- Trekkingsocken
- Leichte Trekkinghose (keine Baumwolljeans)
- Kurze Hose
- Fleece-Jacke
- Langarm-Hemd (oder Langarm-Kunstfaser-Rolli)
- T-Shirt / Funktionsunterhemd
- Funktions-Unterwäsche
- Wechselwäsche: Die Menge der Wechselkleidung auf ein Minimum begrenzen
- Waschzeug
- Handtuch
- Papier-Taschentücher
- Getränkeflasche oder Thermosflasche
- Teebeutel (man kann auf Hütten preiswert Teewasser erwerben)
- Persönliche Medikamente
- Kleine Tourenapotheke incl. Blasenpflaster
- Hüttenschlafsack (leichter Baumwoll- oder Seidenschlafsack)
- Taschen- oder Stirnlampe
- Bargeld (Kreditkarten werden auf AV-Hütten oft nicht angenommen!)
- AV-Ausweis (wenn Mitglied bei Alpenverein)
- Personalausweis
- evtl. Leichte Hüttenschuhe
- evtl. etwas Tagesverpflegung (z.B. Müsliriegel, Schokolade etc.; kann auf den Hütten nachgekauft werden)
- evtl. Wanderstöcke (soweit vorhanden)