

## Packliste für Alpenüberquerungen

Wir listen dir alles auf, was du für eine Alpenüberquerung als Selbstversorger und für Übernachtungen in Hütten benötigst.

### Mensch (Rucksack ca. 40-50 Liter)

#### Bekleidung:

- Wanderschuhe/Wanderstiefel
- Kurze Wanderhose/ lange Wanderhose/ Zip-off Wanderhose
- Regenjacke/Regenhose
- T-Shirt/Funktionsshirt
- Softshell/leichte Primaloft Jacke
- Wandersocken/Unterwäsche

#### Weitere Bekleidung

- Kappe oder Stirnband
- Mütze/Handschuhe
- Bei Schnee/Eis: Grödel/Gamaschen
- Sonnenbrille/Gletscherbrille
- Hüttenschuhe/Ohrstöpsel

#### Ausrüstung

- Trekkingstöcke
- Rucksack (40-50 Liter)
- Schlafsack/Isomatte/Biwaksack
- Reisehandtuch
- Wechselkleidung
- Wanderstöcke
- Regenschutz für Rucksack
- Körperpflegeprodukte
- Abfallbeutel

#### Technik

- Stirnlampe
- GPS-Gerät oder GPS-Uhr
- Handy/Powerbank
- Kamera

#### Verpflegung

- Trinkflasche/Trinksystem (1,5- 2 Liter)
- Brotzeit (Müsliriegel)

#### Gesundheit/ Erste Hilfe

- Erste Hilfe Set
- Sonnencreme
- Blasenpflaster
- Taschentücher

#### Hygiene

- Zahnbürste/Zahncreme
- Sonnencreme
- Taschentücher
- Reisehandtuch
- Kamm
- Shampoo
- Deo
- Lippenpflegestift
- Abfallbeutel
- Rasierer

### Sonstiges

- Kartenmaterial
- Bargeld
- Feuerzeug

- Ausweis
- Taschenmesser

---

## Hund

- Sicherheitsgeschirr/Zugeschirr
- Jöringleine/flexible Wanderleine

- Halsband
- Booties

### Weitere Ausrüstung

- Hundemantel/Regenmantel
- Hunderucksack
- Isomatte/Hundebett oder Schlafsack

- Ersatzleine/Alltagsgeschirr
- Bandschlinge mit Karabiner
- Handtuch

### Technik

- LED Lampe

- GPS Tracker

### Verpflegung

- Reisenapf (faltbar)
- Futter/Leckerlis

- Trinkwasser

### Gesundheit/Erste Hilfe

- Erste Hilfe Set
- Impfpass

- Booties
- Maulkorb

---

## Outdoor-Küche

- Gaskocher/Gaskartusche
- Proviant/Trekkingnahrung
- Wasserdichte Tüten

- Tasse/Topf/Teller/Besteck
- Trinkflasche/Wasserfilter

### **Eigene Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---