

Packliste Alpenüberquerung

54 Dinge für eine Woche von Hütte zu Hütte – getestet auf dem E5 von Oberstdorf nach Meran. Abhaken, einpacken, losgehen.



Schuhe & Socken

- ☐ 1 Paar **Wanderschuhe**
knöchelhoch, feste Profilsohle, wasserdicht, eingelaufen
- ☐ 2–3 Paar **Merino-Wandersocken**
eine Nummer kleiner als die Schuhgröße, z. B. Falke TK2 Wool

Bekleidung

- ☐ 1 **Wasser- und winddichte Jacke**
- ☐ 1 **Fleece- oder Daunenjacke**
z. B. Revolution Race Fusion Fleece
- ☐ 2 **Kurzarmshirts aus Merino**
- ☐ 1 **Langarmshirt aus Merino**
zum Wechseln
- ☐ 1 **T-Shirt für die Hütte**
Merino oder Baumwolle
- ☐ 1 **Leichte Zip-off-Wanderhose**
- ☐ 1 **Regenhose und/oder Gamaschen**
- ☐ 1 **Leichte Hose für die Hütte**
- ☐ 6 **Unterhosen**
- ☐ 1 **Lange Unterhose**
für kalte Tage und Nächte
- ☐ 1 **Badeshorts** OPTIONAL
für den Bergsee

Accessoires

- ☐ 1 **Mütze oder Stirnband**
- ☐ 1 **Buff**
mit UV- und Insektenschutz
- ☐ 1 **Cap**
- ☐ 1 Paar **Leichte Handschuhe**

Ausrüstung

- ☐ 1 **Rucksack, 35–50 Liter**
- ☐ 1 **Regenhülle für den Rucksack**
- ☐ 2 **Wanderstöcke**
- ☐ 1 **Sonnenbrille**
- ☐ 1 **Stirnlampe**
- ☐ 1 **GPS-Gerät oder App mit Offline-Karten**
- ☐ 1 **Karte und Wanderführer**
- ☐ 1 **Smartphone mit Ladekabel**
Notfallnummern eingespeichert
- ☐ 1 **Powerbank**
auf Hütten gibt es oft nur wenige Steckdosen
- ☐ 1 **Taschenmesser**
- ☐ 2 **Plastikbeutel**
- ☐ 1 **Kamera oder Actioncam** OPTIONAL
- ☐ 1 **Regenschirm** OPTIONAL

Übernachtung auf der Hütte

- ☐ 1 **Hüttenschlafsack**
in den meisten Hütten Pflicht
- ☐ 1 Paar **Hüttenschuhe oder Badelatschen**
auch für die Dusche
- ☐ 1 **Ohrstöpsel**
gegen Schnarcher im Lager
- ☐ 1 **Leichtes Handtuch**
- ☐ 1 **Waschbeutel**
Zahnbürste, Zahnpasta, Deo, Duschgel
- ☐ 1 **Beutel für Schmutzwäsche**
- ☐ 1 **Kartenspiel** OPTIONAL
für den Abend auf der Hütte

Gesundheit & Erste Hilfe

- ☐ 1 Sonnencreme LSF 30 und Lippenbalsam
- ☐ 1 Elektrolyt- oder Magnesiumtabletten
- ☐ 1 Blasenpflaster und Tape
- ☐ 1 Erste-Hilfe-Set
mit persönlichen Medikamenten
- ☐ 1 Rettungsdecke
- ☐ 1 Kopfschmerztabletten
- ☐ 1 Taschentücher

Papiere & Geld

- ☐ 1 Personalausweis oder Reisepass
- ☐ 1 Krankenversicherungskarte
- ☐ 1 Nachweis Reiseversicherung
- ☐ 1 Alpenvereinsausweis
Ermäßigung auf AV-Hütten
- ☐ Ausreichend Bargeld
viele Hütten nehmen keine Karte
- ☐ 1 EC- oder Kreditkarte
- ☐ Hüttenreservierungen und Gutscheine

Verpflegung

- ☐ 1 Trinkflasche oder Trinkblase
mindestens 1,5 Liter
- ☐ Müsli oder Müsliriegel
- ☐ Nüsse und Trockenobst

Rucksack richtig packen

Schwer nach oben und an den Rücken: Der Schwerpunkt liegt auf Schulterhöhe. Leichtes wie Daunenjacke und Hüttenschuhe kommt nach unten.

Deckelfach: Sonnenbrille, Stirnlampe, Sonnencreme – alles, was du unterwegs schnell brauchst.

Zielgewicht: 8 bis 12 kg inklusive Rucksack und Proviant. Der Rucksack ist gut gepackt, wenn er von allein stehen bleibt.

Meine Ergänzungen

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐