



ASI Reisen

PACKLISTE Alpenüberquerung

Gut ausgerüstet geht sich's besser

Welche Kleidung mitnehmen?

- Knöchelhohe Bergschuhe mit fester Profilsohle
- 3 Paar Wandersocken (Merinowolle)
- 3 Mal Unterwäsche bzw. Funktionsunterwäsche
- Lange, atmungsaktive Wanderhose ggf. mit Zipp Funktion
- Kurze Wanderhose
- Regenhose
- 2 Funktionsshirts, beide jeweils in kurz und lang
- Fleece- oder Primaloftjacke
- Wind- und regenfeste Jacke als Oberbekleidung
- dünne Handschuhe
- Kopfbedeckung: Mütze oder Stirnband
- Badesachen (Badeshorts/Bikini)

Für das Übernachten auf der Hütte

- Hüttenschlafsack (Seide/Baumwolle)
- Stirn- oder Taschenlampe
- Oropax
- Reisehandtuch bzw. schnelltrocknendes Handtuch
- leichte & warme Kleidung zum Übernachten
- bequeme Hüttenbekleidung & -schuhe
- Plastiksack für schmutzige oder nasse Wäsche
- Handwaschpaste (zum Waschen benutzter Kleidung)
- Waschbeutel mit Zahnbürste, Zahnpasta, Seife/Duschgel, Taschentücher ggf. Medikamente
- Spielkarten

Sonstige Ausrüstung

- Regenhülle für den Rucksack
- Sonnenbrille
- Wanderstöcke
- Spikes
- Taschenmesser
- Kartenmaterial/ASI Tourenbuch
- Kompass, Navigationsgerät/Multifunktionsuhr

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme, Lipenschutz
(mind. LSF 30, besser 50) | <input type="checkbox"/> Kabelbinder |
| <input type="checkbox"/> Handy mit Powerbank, sowie
Ladekabel für Handy | <input type="checkbox"/> Personalausweis |
| <input type="checkbox"/> Fotokamera mit Ladekabel,
Fernglas | <input type="checkbox"/> Versicherungsausweis bzw.
Krankenkassenkarte |
| <input type="checkbox"/> Zip-Lock Tüten/Plastikbeutel | <input type="checkbox"/> Mitgliedskarte Alpenverein (falls
vorhanden) |
| <input type="checkbox"/> Tape | <input type="checkbox"/> Bargeld |
| | <input type="checkbox"/> EC-Karte/Kreditkarte |

Proviand

- Trinksystem für Rucksack bzw. Wasserflasche (mind. 1 Liter Fassungsvermögen)
- ggf. wärmenden Tee in Thermosflasche
- Gipfeljause (z.B. Brot, gekochtes Ei)
- Müsliriegel, Studentenfutter, Obst, Traubenzucker

(Corona-) Ansteckungsschutz

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mundschutz | <input type="checkbox"/> Fiebertermometer |
| <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel auf
Alkoholbasis | <input type="checkbox"/> Seife |
| <input type="checkbox"/> Handschuhe | <input type="checkbox"/> Kissenbezug auf Hütten |

Rucksack-Empfehlung: 35-40 Liter Volumen

Im Falle eines komfortablen Gepäcktransfers bei ASI Reisen: Tagesrucksack mit 30 Liter Volumen & einen zusätzlichen großen Rucksack oder eine Sporttasche