



ASI Reisen

PACKLISTE Wanderurlaub

Gut gerüstet reist sich's besser

Ich packe in meinen Tagesrucksack mit ca. 30 Liter Volumen...

- | | |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Wechselkleidung | <input type="checkbox"/> Bargeld |
| <input type="checkbox"/> Buff/Funktionstuch | <input type="checkbox"/> Handy |
| <input type="checkbox"/> ggf. Handschuhe und Mütze | <input type="checkbox"/> Personalausweis |
| <input type="checkbox"/> Regenjacke & -hose | <input type="checkbox"/> Krankenkassenkarte |
| <input type="checkbox"/> Regenhülle für den Rucksack | <input type="checkbox"/> Mitgliedskarte Alpenverein |
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> ggf. Fotokamera, Fernglas |
| <input type="checkbox"/> Zip-Lock Tüten/Plastikbeutel | |

Bergapotheke

- | | |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| <input type="checkbox"/> Blasenpflaster | <input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente |
| <input type="checkbox"/> Hirschtalg | <input type="checkbox"/> Sonnencreme, Lipenschutz |

Auf Nummer sicher gehen

- | | |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Stirnlampe & Ersatzbatterien | <input type="checkbox"/> Gamaschen, Grödel |
| <input type="checkbox"/> Powerbank für das Handy | <input type="checkbox"/> Biwaksack, Rettungsdecke |
| <input type="checkbox"/> Taschenmesser | <input type="checkbox"/> Tape |
| <input type="checkbox"/> Kartenmaterial/ASI Tourenbuch | <input type="checkbox"/> Kabelbinder |
| <input type="checkbox"/> Kompass, Navigationsgerät/Multifunktionsuhr | <input type="checkbox"/> Feuerzeug |

Proviand

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

Ich packe in meine Reisetasche...

Welche Kleidung/Schuhe/Ausrüstung mitnehmen?

- Wandersocken (Merinowolle)
- Unterwäsche bzw. Funktionsunterwäsche
- Lange, atmungsaktive Wanderhose ggf. mit Zippfunktion
- Kurze Wanderhose
- Funktionsshirts (kurz und lang)
- Fleece- oder Primaloftjacke
- Wind- und regenfeste Jacke als Oberbekleidung
- dünne Handschuhe
- Kopfbedeckung: Mütze oder Stirnband
- Badesachen (Badeshorts/Bikini)
- Knöchelhohe Bergschuhe mit fester Profilsohle
- Flip Flops
- Bequeme Schuhe
- Wanderstöcke

Hygiene

- Zahnpasta, Zahnbürste, Zahnseide
- Haarbürste/Kamm
- Deo
- Shampoo, Spülung
- Duschgel, Lotion
- Rasierzeug
- Nagelschere, -feile
- ggf. Haargummi
- ggf. Damenhygieneartikel

Apotheke

- Mücken- und Zeckenschutz
- Zeckenzange
- Fiebertabletten, Schmerztabletten o.Ä.

Ausweise und Ähnliches

- Reiseunterlagen
- Reisepass
- EC-Karte/Kreditkarte
- ggf. Visum
- diverse Ladekabel
- Steckdosenadapter

Für etwaiges Übernachten auf der Hütte

- Hüttenschlafsack (Seide/Baumwolle)
- Oropax
- Reishandtuch bzw. schnelltrocknendes Handtuch
- Feuchttücher (nur eingeschränkt Wasser auf Hütten)
- 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, Bürste/Kamm, Hygieneartikel