



Bergwandern:

Sei schlau, geh wandern! Mach deinen Körper topfit und deinen Kopf frei!
Was in deinen Rucksack soll steht auf dieser Liste, alles zur gesunden Technik, Belastungssteuerung, Planung und Ausrüstung erfährst du in meinen Kursen.

Packliste für Hüttenwanderungen:

Kleidung:

2 Slips (Funkt.mat./Merinowolle)
1 Unterhemd/ärmelloses Top (Merinow.)
1 Garnitur Ski-Unterwäsche lang (Merinow.)
D: 1 Sport-BH + 1 leichter f. Hütte (dk.Farbe!)
2 Kurzarm-Shirts (Merinow.)
1 Zipphose (Funkt.mat.+Elastan)+1 leichte Hose f.Hütte
1 Paar Wandersocken (Wolle,dick)+1 P.Wollsocken f.Hütte
1 Fleecepulli (kl. Packmass)
Windweste (m.Netzrücken/Rad.+Armlinge)
oder: dünne Windjacke m. auszippb.Ärmeln
Regenjacke-u.Hose (leicht,ungefüttert,Gore od.ähnl.)
Halsloop (Funkt.mat.)
Kopf: Kappe (m.kurzem Schild!) + Mütze
Handschuhe (Windstopp.material,Wass.abw.)
Plastikbeutel (f.Wechselkleidg./Regen!)

persönliche Notizen:

Ausrüstung:

Leicht-Rucksack (ca 1kg,ca 30L) m.Regenhülle
Trinksystem (od.2 Trinkfl.je 1L)
Sitzkissen (i.RS-Rückseite)
Regenschirm (Trekkingsschirm)
Teleskopstöcke
Grödeln (6-Zack) + Gamaschen
RS-Apotheke (+pers.Medikamente!)
Biwaksack
Stirnlampe (+Ers.batterien)
Sonnenbrille!m.gutem Rundumschutz!(Kontaktlinsen+Behälter+Lösung)
Ersatzschnürsenkel
Hüttenschuhe (Crocs od.dünne Schlappen,leicht!)
Bergschuhe (kl.Dose Schuhfett/kl.Lappen/kl.Imräg.spray)
Hüttenschlafsack (Seide)
Fotoapparat, Handy, Bargeld (Hütte!), Ausweise/AV-Ausweis!
Wanderkarten
Blasengel (profilaktisch morgens auftr.), Blasenpflaster,Tape,
2 Stofftaschentücher, 1Pk.Tempos
kl. Multitaschenmesser
Oropax !!!

Kosmetik etc.:

Sonnencreme (LSF 30 od.mehr)
Kosmetikbeutel (klein!+Inhalt i.Kleingrößen od.abgefüllt):
Damen: Gesichtsreinig., Ges.Creme,Haargummi, Lippenpflegestift m.LSF
Kamm (flach), kl.Nagelfeile
kl. Zahnbürste+Paste
Seife/kl.Dose u./od.Duschgel, Deo
2 Waschlappen jew. in kl.Plastiktüte, 1-2 Trekkinghandtücher
Handcreme bzw. kl.Lotion

Essen/Trinken:

Riegel, Studentenfutter, Brotzeitbeutel (Einfrierbeutel m.Verschluß)
Teebeutel (Hütte),evtl. Pulver f. Getränk