

Ausrüstungsliste Chiemgauer Alpen, 4 Tage Priener Hütte

Den Rucksack richtig zu packen, das ist schon fast eine Wissenschaft für sich! Ja nichts vergessen, aber bloß nicht zu viel einpacken. Nach dem Motto: so schwer wie nötig, so leicht wie möglich. Hier findest du eine Liste mit den wichtigsten Ausrüstungsgegenständen, die du für 4 Tage auf der Priener Hütte brauchst. Die Auflistung führt auch die Kleidung auf, die gleich zu Beginn der Tour getragen wird. TIPP: Drucke die Ausrüstungsliste aus und hake die Ausrüstung ab, die du schon gepackt hast bzw. markiere die Ausrüstung, die du dir evtl. noch zulegen musst.

Fertig gepackt mit Getränken soll dein Rucksack nicht mehr als 8 kg wiegen.

Grundausrüstung:

- Rucksack, ca. 35 Liter Fassungsvermögen, sollte gut am Rücken anliegen und über gepolsterte Hüftriemen verfügen
- Optional: Teleskopstöcke, besonders bei Knieproblemen zu empfehlen
- Optional: leichter Bergregenschirm, sehr angenehm bei längerem Regen

Pflichtausrüstung:

- Bergschuhe Kategorie BC, knöchelhoch, sehr gut Profilsohle
- Regenjacke (kein Poncho wegen erhöhtem Verletzungsrisiko)
- Regenhose —> schützt auch gegen auskühlen bei kaltem Wind!
- Mütze oder dickes Stirnband
- Handschuhe (keine Skihandschuhe)

Achtung: ohne diese Ausrüstung steht es mir frei dich von der Tour auszuschließen!

Kleidung:

- Wärmejacke, z.B. mit Primaloft-, Woll- oder Daunenfüllung
- 2x Longsleeve oder dünner Pullover aus Merinowolle oder Fleece (1x zum schlafen)
- 2x T-Shirt, schnelltrocknend, z.B. aus Merinowolle
- 3x Funktionsunterwäsche, schnelltrocknend, z.B. aus Merinowolle
- 2x Funktionssocken mit gepolstertem Fußteil, schnelltrocknend, z.B. Merinowolle
- 1x kurze Wanderfunktionshose, schnelltrocknend, kleines, leichtes Packmaß
- 1x lange Wanderfunktionshose, schnelltrocknend, kleines, leichtes Packmaß
- 1x leichte Hose für den Hüttenaufenthalt (auch zum schlafen), kleines Packmaß

Sonstiges:

- 1x dünnes Funktionsstirnband, z.B. wenn leichter Wind geht
- Buff, röhrenartiger Schal, der auch als Mütze oder Stirnband getragen werden kann
- Sonnenschutz, z.B. Cappi, Tuch oder Hut
- leichte Hüttenschuhe, z.B. Barfußschuhe oder Flip-Flops (klein und leicht)
- Sonnenbrille, meine Empfehlung: ab Kategorie 3
- Hüttenschlafsack aus Seide oder Baumwolle → Pflicht auf Hütten aus hygienischen Gründen (kann auch gegen eine Leihgebühr von 4€ ausgeliehen werden)
- Stirnlampe oder kleine Taschenlampe, zur Not reicht auch die Taschenlampe im Smartphone
- Sonnencreme LSF 30 + Lippenchutz
- Waschbeutel → kleine Proben, so wenig wie möglich!
- Mikrofaser-Handtuch → klein, leicht, schnelltrocknend
- meine Empfehlung: 2x Packsäcke (max. 2-3 Liter) für Schmutzwäsche und zum wasserdichten einpacken der Wechselkleidung (gibt's z.B. von Ortlieb, Deuter oder Exped), alternativ geht auch ein Plastikbeutel mit Zip

Verpflegung:

- Trinkblase oder leichte Trinkflasche (z.B. Edelstahl, kein Glas), mind. 1,5 Liter
- Energieriegel, Schokolade und/oder Trockenobst, max. 200 g
- Magnesium

Frühstück und Abendessen gibt es auf der Hütte. Unterwegs kehren wir entweder auf einer Hütte ein oder wir erwerben ein Lunchpaket.

Persönliches:

- Personalausweis, Versichertenkarte (Auslandsversicherung)
- falls vorhanden DAV-Ausweis
- Bargeld (die Übernachtungen werden vor Ort auf der Hütte bezahlt und das geht meist nur bar), EC-Karte
- wichtige persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Handy mit Notfallnummern