

Ausrüstungsliste 2-Tagestouren

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 eine 2-Tagestour 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.

Grundausrüstung:

- Rucksack, ca. 30 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)
- Mütze oder dickes Stirnband
- 1x dünne 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
- 1x Longsleeve oder dünner Pullover aus Merinowolle oder Fleece
- 2x T-Shirt, schnelltrocknend, z.B. aus Merinowolle
- 2x Funktionsunterwäsche, schnelltrocknend, z.B. aus Merinowolle
- 1x 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 (optional)

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
- Sonnenbrille, meine Empfehlung: ab Kategorie 3
- Hüttenschlafsack aus Seide oder Baumwolle → Pflicht auf Hütten aus hygienischen Gründen
- 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. Für die Touren können wir ein Lunchpaket erwerben.

Persönliches:

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