



Achtsames Weitwandern | Packliste

Beim Packen für den Berg gibt es unterschiedliche Philosophien und Vorlieben. Damit du herausfinden kannst, welcher Pack-Typ du bist, bieten wir dir zwei Packlisten an - die von Sebastian und die von Sabrina, einer noch viel minimalistischeren Weitwandererin, die 2023 den gesamten Alpenbogen erwandert hat. Ein großer Teil davon ist gleich und fällt in die Kategorie "unbedingt erforderlich". Diese Ausrüstungsgegenstände musst du für *Achtsames Weitwandern* jedenfalls einpacken. Ein paar Dinge sind optional, diese sind kursiv gesetzt und mit "(opt.)" bezeichnet. Fragen zum Packen sind auch ein großes Thema für den Vorbereitungs-Abend - dort können wir alle offenen Fragen besprechen.

Packliste Sebastian

Angezogen

- gut anliegende Unterhose
- Wandersocken
- kurzärmeliges Wander-Shirt
- langärmeliges Wander-Shirt drüber
- schnell trocknende Wanderhose (ggf. abzipperbar)
- gut eingegangene Wanderschuhe

Wechsel-Kleidung für Hütte/Nacht

- Unterhose
- 1 Paar Socken
- T-Shirt
- Langarm-Shirt
- lange Hose
- Hüttenschuhe (opt.)*

Sonnenschutz

- Kappe / Kopftuch
- Sonnenbrille
- Sonnencreme + -stick

Toilettzeug

- dünnes Handtuch
- Haarseife
- Zahnbürste + -pasta
- Haarbürste / Kamm
- Ohropax / Augenbinde
- Klopapier / TaTüs
- pers. Medikamente

Dokumente

- Ausweisdokument
- Alpenvereins-Ausweis
- Bargeld (80€/Tag)
- Wanderkarte(n) (opt.)*
- Kugelschreiber (opt.)*
- Tagebuch (opt.)*

Sonstiges

- Hüttenschlafsack (!)
- Wanderstöcke
- Sitzunterlage (opt.)*
- Handy + Ladegerät

Kälteschutz

- Fleece-Weste
- Daunen-Jacke (Var. 1)
- Daunen-Gilet (Var. 2)
- Stirnband / Haube
- Hals-Schlauch
- dünne Handschuhe
- knielange Unterhose (opt.)*

Regenschutz

- Regenjacke
- Regen hose (Var. 1) od.
- Regenponcho (Var. 2)
- ev. Gamaschen (opt.)*
- Sackerl (opt.)*

Notfalls-Zeug

- 1. Hilfe-Packerl
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Tape (opt.)*
- Biwak-Sack (opt.)*

Wasser / Proviant

- Gefäße für 2-3 l Wasser (PET, Sack, Thermos)
- Teebeutel
- Energie für unterwegs (Müsliriegel, Nüsse, Trockenobst, Schoko)

Packliste Sabrina

Angezogen

- Unterhose
- Wandersocken
- BH
- T-Shirt
- lange Wanderhose
- Wanderschuhe

Elektronik

- Ladegerät (2 Ausgänge)
- (2) Kabel
- GPS-Gerät (opt.)*
- Powerbank (opt.)*
- E-Reader + Hörer (opt.)*

Hygiene

- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Pinkelfetzen
- Duschschwamm
- Handtuch
- Sonnencreme
- Sonnenstick
- Haarseife
- Trockenschampoo (opt.)*
- Haarbürste
- Tampons / Mooncup
- Natronsackerl (opt.)*
- 2x2 Kontaktlisten (opt.)*
- Ohropax

Dokumente

- Ausweisdokument
- Alpenvereins-Ausweis
- Bargeld
- Kugelschreiber
- Tagebuch

Kleidung

- 1 Unterhose
- 1 Paar Socken
- 1 BH
- 1 T-Shirt
- 1 Langarm-Shirt
- 1 Zipplangarm
- 1 Puffyjacke
- Lange Hose f. Abend
- Wanderhose kurz

sonst. Bekleidung

- Regenjacke
- Regen hose
- Buff
- Stirnband
- Kappe
- Handschuhe

Notfalls-Zeug

- 1. Hilfe-Set
- Biwak-Sack
- Rep.Zeug / Tucktape
- Taschenmesser
- Stirnlampe (opt.)*

Wasser / Proviant

- bis 2x1,5 Liter PET bzw. Camelbak (Trinksack)
- Trockenobst
- Energie-Snacks

Sonstiges

- Hüttenschlafsack
- Wanderstöcke
- Sonnenbrille