

Pack- und Ausrüstung für die BergAUSZEIT¹

Wir wandern im Juni und rechnen mit schönem Wetter. Trotzdem kann es einmal regnerisch oder morgens/abends etwas frischer sein im Voralpenland. Das Gewicht des Rucksacks sollte mit Getränk nicht schwerer als 9 kg sein! Wir gehen durch das Voralpenland, d.h. wir haben tagsüber immer die Gelegenheit Wasser aufzufüllen und die Tagesbrotzeit zu besorgen, so spart dies Gewicht im Rucksack.

Am Körper habt ihr in der Regel:

- Gut sitzender Rucksack (35 – 45 l) mit Regenschutz
- Wanderstöcke (bitte mit abnehmbarem Gummischutz an den Spitzen)
- Passende und eingelaufene Leicht-Wanderschuhe
- Wandersocken
- Funktionsunterwäsche, schnell trocknend
- 1 x leichte Wanderhose lang (evtl. Zipp-Hose) oder 1 x leichte Wanderhose kurz
- 1 x T-Shirt kurz (Empfehlung Merino, riecht nicht und trocknet schnell und sieht klasse aus)

Kleidung im Rucksack: (wenn möglich packt in Pucksäcken oder Müllbeutel die Sachen zusammen, man spart sich viel Zeit beim suchen 😊)

- 1x T-Shirt zum wechseln (optional 1 x T Shirt zum schlafen)
- 1x Pullover lang wärmer
- 1x Jacke lang und wärmer (keine schwere Jacke!)
- 1x gemütliche & leichte Hose oder Leggings für abends und zum schlafen wenn nötig
- 1x Sonnenschutz für Kopf und Haut
- 1x Regenjacke oder Regenponcho
- 1x leichte Abendschuhe für Pension. (Flipflops, oder Hotelschlapper)
- Sonnenbrille

Im Waschbeutel:

Verzichtet auf große Behältnisse. Nehmt kleine Fläschchen und abgefüllte Portionen mit! Wir sind in Pensionen untergebracht, hier gibt es immer auch Seife, Föhn und Handtücher!

- Zahnbürste und Zahnpasta (klein)
- Persönliche Medikamente
- Kleines Mikrofaser [Handtuch](#) tagsüber
- Ohrenstöpsel falls nötig
- Kleinen Kamm, kleines Deo

Sonstiges:

- Wenn Ihr habt eine Stirnlampe (für abends)
- Leichter Hüttenschlafsack (brauchen wir für das Heuhotel)
- Blasenpflaster
- Erste Hilfe Set hab ich dabei
- Ladekabel fürs Handy
- Bargeld
- Wasserflasche leicht 1 l Füllmenge
- Snacks wie Riegel, Nüsse usw. kann immer unterwegs gekauft werden
- Kleiner Müllbeutel