

Pack- und Ausrüstung für die BergAUSZEIT²

Wir wandern im goldenen Oktober. Das Wetter ist hier in der Regel schon etwas kühler, vor allem morgens und abends. Das Gewicht des Rucksacks sollte mit Getränk nicht schwerer als 9 kg sein!

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 Wanderschuhe (unbedingt Knöchelhoch!)
- Wandersocken
- Funktionsunterwäsche, schnell trocknend
- 1 x Wanderhose lang
- Je nach aktuellem Wetter wärmende zweite Schicht, z.B. Longsleeve oder Fleecejacke oder Merinoshirt)

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 Regenjacke (optional) die auch winddicht ist
- 1x Hardshelljacke **oder** Primaloft Jacke **oder** leichte Daunenjacke und Regenhose
- 1x gemütliche & leichte Hose oder Leggings für abends und zum schlafen wenn nötig
- 1x Sonnenschutz für Kopf und Haut, Sonnenbrille
- 1x Socken wärmer für abends
- Hüttenschuhe stehen auf den Hütten zur Verfügung

Im Waschbeutel:

Verzichtet auf große Behältnisse. Nehmt kleine Fläschchen und abgefüllte Portionen mit!

- Zahnbürste und Zahnpasta (klein)
- Persönliche Medikamente
- Seife für Körper & Haare
- Kleines Mikrofaser [Handtuch](#)
- Ohrenstöpsel falls nötig
- Kleinen Kamm, kleines Deo

Sonstiges:

- Wenn Ihr habt eine Stirnlampe (für abends)
- Leichter Hüttenschlafsack (in den Hütten stehen warme Wolldecken zur Verfügung)
- Blasenpflaster
- Erste Hilfe Set hab ich dabei
- Ladekabel fürs Handy
- Bargeld (in den Hütten kann man nicht unbedingt mit Karte zahlen)
- Wasserflasche leicht 1 l Füllmenge, eigene Teebeutel wenn gewünscht
- Snacks wie Riegel, Nüsse usw. für die 4 Tage einplanen. Tagesbrotzeit kann auf der Hütte mit genommen werden.
- Kleiner Müllbeutel