



Packliste für deine Alpenüberquerung zu Fuß

Kleidung

(Fleece)Pullover
(Wander)schuhe
3 Paar Socken
Unterwäsche
Wind-/Regenjacke
3 T-Shirts
Regenhose
Badesachen
Schlafanzug/
Thermoleggings
Handschuhe
Schlauchtuch
Badesachen
Mütze/Sonnen-
hut/Tuch
Outdoorhose zippbar
(oder lange + kurze
Hose)

Elektronik

Stirn-/Taschenlampe
Handy & Ladekabel
Solarpowerbank
evtl. Kameraausrüstung

Hygiene

Kloppapier
Evtl. Rasierer
Haargummi & -bürste
Feste Seife & Shampoo

Zahnbürste & -pasta
(Zahnputztabletten)
Mikrofaserhandtuch
Taschentücher
Deodorant
Waschmittel
Evtl. Periodenprodukte
(Menstruationstasse)

Kochen

Geschirr: Schüs-
sel, Teller, Besteck
Magnesium- &
Calciumtabletten
Trinksystem
Lebensmittel: Nüsse,
Riegel, Wasser, Tee-
beutel/Instantkaffee
Aufbewahrungsdose
Geschirrhandtuch

Sonstiges

Schlafsack
Biwaksack
Multitool mit Schere
Dokumente, Geld,
ggf. Schlüssel
EH-Set + Pinzette
+ Reiseapotheke
Sonnenbrille
Sonnencreme
Plastiktüten
evt. Gletscherbrille,
Grödel, Gamaschen
Ohrstöpsel
Outdoor-Uhr

Orientierung

Wanderkarten/-führer
GPS-Gerät + Kompass
Fernglas

Rucksack

- ✔ Rucksack 25-40 Liter + Regenschutz
- ✔ oder: Rucksackliner (schützen den Inhalt)