

Packliste für 4-Tages-Wanderungen in den Alpen

Was man zum Wandern an hat:

Wanderhose mit abziehbaren Beinen, Funktions-T-Shirt, Fleece-Pulli, Jacke, Bergsschuhe, Wandersocken, Hut¹, Uhr

Für abends und nachts auf der Hütte:

Baumwoll-T-Shirt, Fleecejacke, Latschen², Socken, Skatkarten/Würfel o.ä., Stirnlampe³, Hüttenschlafsack, kurze Schlafanzughose⁴, Ohropax⁵

Für schlechtes Wetter sowie Wechselwäsche:

Regenponcho⁶, Fleece-Schlauchtuch (als Schal / Sturmhaube), Handschuhe, Gamaschen⁷, Grödel⁸, lange Funktions-Unterhose⁹, Wechselunterhosen

Ausrüstung:

Rucksack, Chestpack¹⁰, Teleskopstöcke, Sitzunterlage¹¹, kleiner Karabiner¹²

Kleine Apotheke:

Halstabletten, Schmerztabletten, Pflaster (schon zugeschnitten), Mullbinde, sterile Binde

Waschzeug:

Handtuch, Waschlappen¹³, "Waschsalon"¹⁴ mit Zahnbürste, Zahncreme, Zahnputzbecher, kl. Fläschchen mit Duschgel

Sonstiges:

Wanderkarte, Zettel und Stift (für Notizen), Personalausweis, Führerschein, Fahrzeugpapiere, Auto- und Hausschlüssel, DAV-Ausweis, Geld (ca. 200 €), ec-Karte, Kreditkarte, Smartphone (aufgeladen!)¹⁵, kleines Fernglas, Fotoapparat (aufgeladen!)¹⁶, Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme, Papiertaschentücher, einige Plastiktüten zum Einpacken der Sachen im Rucksack

Verpflegung:

500 g Vollkornbrot (1/2 Kastenbrot), 200 g Schnittkäse (Edamer, Emmentaler o.ä.) in Tupperdose¹⁷, 2/3 Ring harte Bauernwurst¹⁸ (200 g), 12 Müsli-Riegel, 3 Äpfel¹⁹, 1,5 Liter-Trinkflasche, 6 Teebeutel Früchtetee²⁰, zu einem Sack genähtes Geschirrtuch²¹, kleines Schneidebrettchen²², Taschenmesser, 2 Tafeln Schokolade²³, Bonbons

Zusätzlich für die Fahrt: (Im Auto liegenlassen!)

Sandalen oder leichte Schuhe zum Fahren, etwas zu Essen für die Hinfahrt, 2 Flaschen Apfelschorle für die Hin- und Rückfahrt, Ladekabel und Zigarettenzünder-Adapter, Buch zum Lesen oder Hörbuch zum Hören

Manche Sachen braucht nicht jeder in der Gruppe mitnehmen. Z. B. für die Apotheke kann man untereinander absprechen, wer was mitnimmt. Auch ein Ladekabel reicht aus, wenn es bei allen Handys passt.

Bei der **Verpflegung** gehe ich davon aus, dass man abends auf der Hütte warm isst. Zum Frühstück hole ich mir nur einen Pott Kaffee und esse etwas von mir dazu. Das Frühstück ist auf vielen Hütten zwar mittlerweile wesentlich besser geworden als früher, aber ich habe morgens nur sehr wenig Hunger.

Ganz grob muss man mit folgenden **Preisen** auf den Hütten in Deutschland und Österreich rechnen: Matratzenlager AV-Mitglied 9 €, sonst 18 €; 0,5 l Bier/Radler/Apfelschorle 4,00 €; Bergsteigeressen 8 €; Abendessen 8-12 €; Pott Kaffee 4 €; 1 Liter Teewasser 2,50 €. In der Schweiz zahlt man für die Übernachtung ca. das Doppelte und für Getränke ca. 20 % mehr, oft ist Halbpension üblich oder das Abendessen gibt es nur als 3-Gang-Menü für 14-20 €.

¹ stattdessen ist auch eine Kappe oder ein anderer Sonnen- und Wetterschutz möglich

² Leichte Badelatschen, Adiletten o. ä. - mit wasserfester Sohle, weil im Waschraum der Boden oft nass ist

³ Für abends/nachts/morgens im Lager (wenn andere schon/noch schlafen), reicht das Handy-Licht, aber wenn man draußen ins Dunkle kommen sollte, ist die Stirnlampe wichtig. Kann aber ggf. weggelassen werden.

⁴ Weil ich nicht gerne in Unterwäsche schlafe. Als Oberteil reicht aber das Baumwoll-T-Shirt.

⁵ Wer schonmal mit einem schnarchenden Bergfreund im gleichen Lager gelegen hat, weiß Ohropax zu schätzen!

⁶ Ich schätze am Poncho, dass noch Luft darunter kommt und die Hose oben trocken bleibt, auch wenn es sich damit etwas schlechter läuft. Wem eine wasserdichte Jacke reicht, der sollte zusätzlich eine Rucksackhülle mitnehmen!

⁷ Kann man zu Hause lassen, wenn man sich sicher ist, dass kein Schnee liegt.

⁸ Nützlich bei Querung von Schneefeldern, evtl. auch bei steilen Grashängen. Nicht nötig, wenn schneefrei.

⁹ Leggings o.ä.; stattdessen kann auch eine Überhose mitgenommen werden.

¹⁰ www.chestpack.nl; Um Kamera, Fernglas usw. ohne Rucksackabsetzen zu erreichen; Alternative: Bauchtasche

¹¹ Nützlich bei kaltem und nassem Wetter, damit bei Pausen der Allerwerteste warm und trocken bleibt.

¹² Damit lassen sich kleine Dinge schnell am Rucksack befestigen (z.B. Waschlappen zum Trocknen)

¹³ Den benutze ich außer zum Waschen auch als Schweiß Tuch beim Laufen, da ich schnell ins Schwitzen komme.

¹⁴ Evtl. tut's auch eine Plastiktüte, aber praktischer ist es, wenn man seinen Waschbeutel irgendwo aufhängen kann.

¹⁵ Wenn man es häufiger benutzt, ggf. auch ein Ladekabel

¹⁶ Vielen reicht auch die Handy-Kamera, aber gute Kompaktkameras machen halt viel bessere Fotos

¹⁷ ... kann natürlich auch ein anderes Fabrikat sein! ;-)

¹⁸ alternativ Salami o.ä.

¹⁹ Nicht zu weich und zu süß! - Sind gerade an heißen Tagen eine willkommene Speise.

²⁰ Zum Mitnehmen in der Trinkflasche. Teewasser kann man in den Hütten kaufen.

²¹ Da hinein kommt das Brot. In der Hütte beim Frühstück auch gut als Unterlage geeignet.

²² Damit lässt sich unterwegs einfach besser das Brot und die Wurst zuschneiden und man hat was zum Ablegen.

²³ Sogenannte "Gipfelschokolade"