

## **2024 Ausrüstungsliste Mehrtages-Hüttenwanderung:**

Diese Liste soll eine Anregung für das Packen des Rucksacks vor einer Mehrtagestour sein.  
Unverbindliche Empfehlung!  
Bitte auf individuelle Bedürfnisse abstimmen.

- Tourenrucksack ca. 30 – 40 Lt.
- Eventuell Wanderstöcke, teilbar, zum Verstauen im Rucksack
- Trinkflaschen (ev. Thermosflasche) für ca. 1l
- Jausenbox (Müsliriegel, Studentenfutter, Nüsse, Äpfel, Trockenwurst, Käse, Brot, ...bei langen Wanderungen isst man nicht aus Hunger, sondern um den Energiehaushalt wieder aufzufüllen!)
- Stirnlampe
- 1 Paar feste Bergschuhe
- 2 Paar Bergsocken (und eventuell leichte Gästepatschen für die Hütte)
- 1 Wanderhose (ev. Beine abzipperbar), 1 Trainings-/Freizeithose/Legging für den Abend (gleichzeitig Reservehose und Schlafhose)
- Unterwäsche (am besten Funktionswäsche)
- 2 T-Shirts oder Funktionsleiberln
- Fleecejacke/-pullover, ev. Sweatshirt oder Flanellhemd
- Softshell-Jacke/Bergjacke/Anorak
- Regenschutz: Regenhose und -jacke (wasserfest, winddicht) am besten mit Kapuze, Regenschutz für den Rucksack (ev. Regenponcho, Knirps)
- Sonnenschutz: Kopfschutz, Sonnenbrille, -creme (sehr wichtig)
- Mütze, Handschuhe, Halstuch (auch im Sommer kann es auf den Bergen sehr kalt werden!)
- Kleines Handtuch, Taschentücher (Kloppapier, Feuchttücher)
- Toilettenartikel, Zahnpflege (alles im Kleinformat)
- Bargeld, Ausweis (AV-Ausweis)
- pers. Bedarf: Medikamente, Brille, Kontaktlinsenpflege, ...
- kleine Apotheke, Hansaplast (ev. Pflaster gegen Blasen)
- Handy, Ladegerät – aber: kaum Empfang auf der Strecke!
- je nach pers. Vorlieben: Taschenmesser, Fotoapparat, Flachmann, Badehose...

Dr. Nikola Laube, Wanderbegleitung