

2025 Ausrüstungsliste Planneralm

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

- Tourenrucksack ca. 30-40 Lt.
- Eventuell Wanderstöcke, teilbar, zum Verstauen im Rucksack
- Trinkflasche (ev. Thermosflasche) für ca. 1l
- Jausenbox (Jause können wir beim Frühstück nehmen)
- 1 Paar feste Bergschuhe
- 2 Paar Bergsocken (und leichte Gästepatschen für das Gasthaus)
- 1 Wanderhose (ev. Beine abzipperbar), 1 Trainings-/Freizeithose/Legging für den Abend (gleichzeitig Reservehose)
- Unterwäsche (am besten Funktionswäsche) und Schlafgewand
- 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 (Klopapier, Feuchttücher)
- Toilettenartikel, Zahnpflege (alles im Kleinformat)
- Bargeld, 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