



Packliste für den GR221**

Ausrüstung:

- 30-40 l Rucksack
 - Regenhülle für Rucksack falls nicht integriert
 - Trillerpfeife für alpines Notsignal (meist in der Rucksackschnalle integriert)
- Bergstiefel
- Leichte Hüttenschuhe
- Erste Hilfe Set / Blasenpflaster/ Rettungsdecke
- Trinkflasche oder Trinksystem mind. 2-3 Liter (dabei ist ca. 1 Liter Reserve)
- Mütze für Sonnenschutz

Bekleidung:

- Hardshelljacke
- Fleecejacke oder Pulli (Windstopper)
- 2 x Funktionsshirts*
- 2 x Wandersocken*
- 1x Socken für die Hütte
- 2 x Unterhosen*
- jeweils 1 x Wanderhose kurz und lang*
- Badehose

Hygiene:

- Zahnbürste
- kleine Tube Zahnpasta
- kleines Duschgel
- kleines Handtuch
- kleines ökologisches Waschmittel (zur Reinigung der Kleidung)
- Sonnencreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Deodorant
- Ohropax (jeder der schonmal in einem Schlafraum geschlafen hat weiß warum)
- Hüttenschlafsack / oder Bettwäsche in den Refugis mieten
- Schlafanzug

Sonstiges:

- DAV Ausweis & Personalausweis
- Versicherungskarte
- Reservierung und Kontaktdaten der Unterkünfte
- EC Karte und ausreichend Bargeld (
- GPS Gerät mit vollen Batterien und aktueller Karte/ oder Wanderkarte (ausreichend Ersatzbatterien)
- Höhenmesser
- Sonnenbrille
- Ein Buch zum lesen/ Kartenspiel
- etwas mehr zum naschen
- Teleskop-Wanderstöcke (nicht als Handgepäck zugelassen)
- LED Stirnlampe
- Handy
 - Kamera/Speicherkarte
 - Ladegerät für Handy / GPS Gerät
- Proviant
- kleines Taschenmesser (nicht als Handgepäck zugelassen)

*jeweils ein Teil wird am Körper getragen

**diese Packliste kann natürlich noch individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Bitte nicht vergessen, das

Rucksackgewicht sollte höchstens 20% des Körpergewichtes betragen.

Du suchst noch interessante Hüttentouren, vermisst etwas auf der Packliste? Besuche uns auf: www.SeppamBerg.de