



PACKLISTE FÜR EINE ALPENÜBERQUERUNG

ZU FUSS MIT GEPÄCKTRANSPORT



Ausrüstung

Trekking Tour

Wanderschuhe

Die richtigen Wanderschuhe gehören zu den Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Alpenüberquerung zu Fuß. Neben der optimalen Passform spielt auch die Bauart der Schuhe eine wichtige Rolle für den Halt und die Sicherheit im Gelände. Je nach Einsatzbereich lassen sich Wanderschuhe in verschiedene Kategorien einteilen.

KATEGORIE A: In der Freizeit und im Alltag sind Wander- und Trekkingschuhe dieser Kategorie bestens geeignet, wenn man sich vorwiegend in leichtem Gelände, auf guten Wegen wie z.B. in Parkanlagen bewegt.

KATEGORIE B: Für anspruchsvolle Wanderungen im Mittelgebirge oder leichte Mehrtages Trekking Touren im Gebirge sind Wander- und Trekkingschuhe der Kategorie B empfehlenswert. Ein stabiles Obermaterial und ein knöchelhoher Schaft stabilisieren gegen seitliches Umknicken in unebenem und alpinem Gelände und sind von Vorteil bei längeren Touren mit Rucksack.

KATEGORIE C: Bergstiefel eignen sich für Touren im Hochgebirge, bei denen man vorwiegend auf schlechten Wegen oder auch weglos unterwegs ist. Die zusätzliche Stabilität, isolierendes Futter und eine dicke und stabile Sohle geben dem Schuh gute Performance bei grobem Blockwerk, Gletscherwanderungen oder Wintertouren.

Um ein breites Spektrum an Anspruch und Gelände zu bedienen, gibt es auch Mischformen (Bsp. Kategorie A/B), die ebenfalls für die individuellen Einsatzbereiche geeignet sein können.

Trekkingstöcke

Die Vorteile von Wanderstöcken sind vielseitig und können bei einer Alpenüberquerung sehr hilfreich sein.

Sie entlasten die Gelenke im Abstieg, unterstützen die Muskulatur und das Gleichgewicht im Aufstieg. In schwierigem Gelände erleichtern sie die Balance und unterstützen die aktive Bewegung des Oberkörpers beim Wandern. Trotzdem gibt es vor allem bei Mehrtagestouren immer Passagen, bei denen man gerne auf die Stöcke verzichten möchte oder sollte. Teleskopstöcke oder Falstöcke lassen sich für diesen Fall einfach am Rucksack befestigen und können je nach Bedarf eingesetzt werden.

Als Faustformel für die richtige Stocklänge gilt: Körpergröße (in cm) x 0,68. Auf ebenem Untergrund entspricht das einer 90 -Grad -Beugung im Ellenbogen. Im Aufstieg können die Stöcke dann etwas kürzer, im Abstieg etwas länger eingestellt werden.

Bekleidung

Die morgendliche Frage der passenden Kleidung gehört für die meisten zum Ritual der Vorbereitung auf eine Tour. „Welche Kleidungsstücke ziehe ich an, beziehungsweise, kann ich wieder ausziehen?“

Um optimal für verschiedene Wettersituationen und unterschiedliche körperliche Anstrengungen auf der Wanderung gewappnet zu sein, empfiehlt es sich die Bekleidungsschichten im Drei- Schichten- Prinzip (Zwiebelprinzip) aufeinander abzustimmen.

ERSTE SCHICHT: Direkt auf der Haut sorgen Funktionsunterwäsche und Socken für die Feuchtigkeitsregulation. Bekleidungsstücke aus Kunstfaser-Gewebe oder Merinowolle leiten die Feuchtigkeit nach außen weiter.

ZWEITE SCHICHT: Die mittlere Schicht wird entsprechend der sportlichen Intensität, vor allem aber der Temperaturen gewählt und ist wichtig für die Wärmeisolation. Das Material sollte atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein und kann aus leichten Shirts, Fleecejacken oder Isolationsjacken und gegeben falls sogar aus mehreren Bekleidungsschichten bestehen.

DRITTE SCHICHT: Die Außenschicht ist verantwortlich für zuverlässigen Schutz gegen Regen und Wind. Bei der Wahl der richtigen Regenjacke und -hose gilt es auf eine funktionale Außenschicht und zumindest eine gewisse Atmungs-

aktivität zu achten, damit Wärme und Feuchtigkeit entweichen können. Bei trockenen Bedingungen kann ebenfalls eine Softshelljacke geeignet sein, da das Material meist eine bessere Atmungsaktivität bietet als Hardshelljacken.

Im Gebirge zählt die Regenkleidung jedoch immer zur Grundausrüstung, um auch für schnelle Veränderungen der Wetterverhältnisse vorbereitet zu sein.

Sonnenschutz

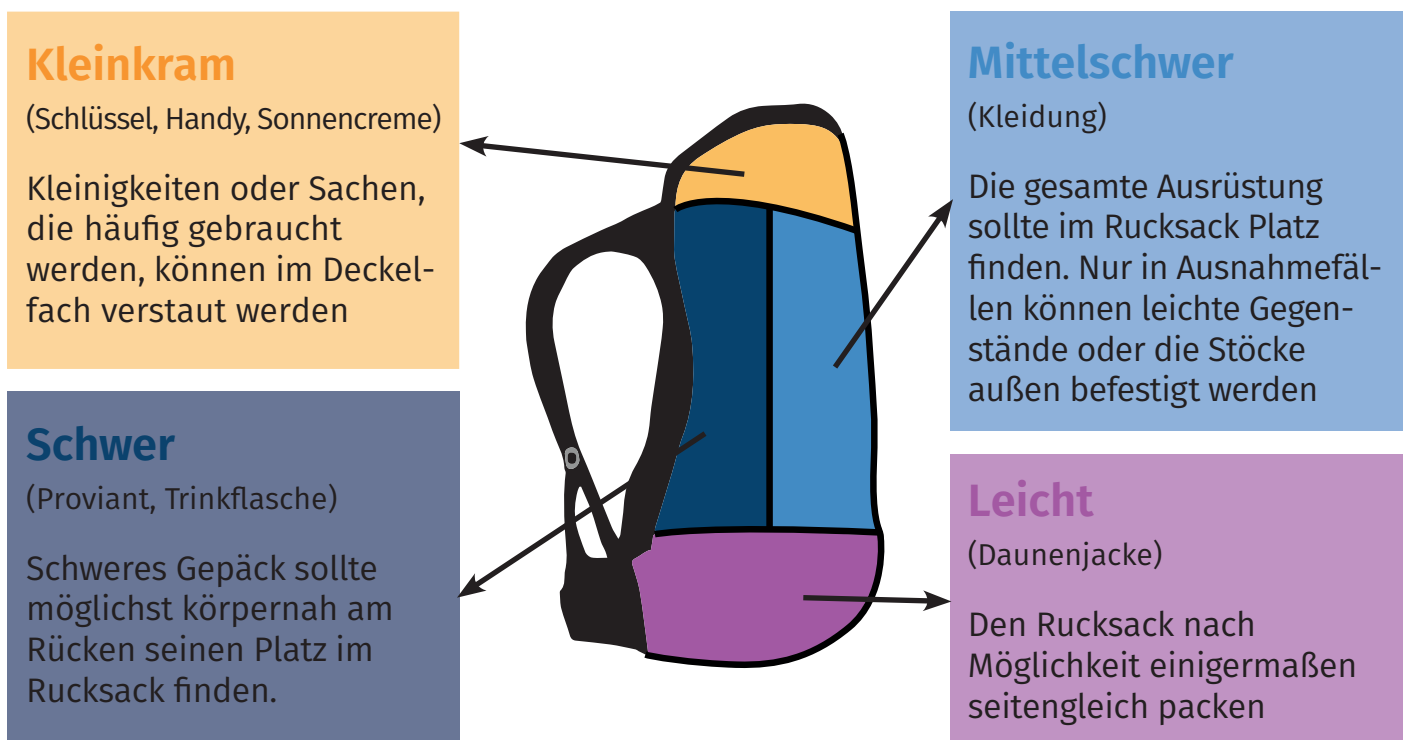
Sonnenschutz bestehend aus Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnencreme sind bei einer Wanderung in den Bergen unabdingbar. Auch an leicht bewölkten Tagen sollte man die Intensität der Sonneneinstrahlung nicht unterschätzen.

Rucksack

Ein Wanderrucksack in der Größenklasse 15-25 Liter bietet ausreichend Platz für alles, was man über den Tag braucht.

Damit der Rucksack den ganzen Tag über angenehm getragen werden kann, spielt die optimale Passform und die Verteilung der Ladung eine wichtige Rolle.

Mit ein paar Regeln lässt sich der Rucksack richtig packen.





Packliste für eine Alpenüberquerung Ausrüstung

Für unterwegs

- Tagesrucksack 15-25 Liter mit Regenhülle
- Wanderschuhe Kategorie B-C
- Wandersocken
- Wanderhose, im Sommer empfehlen sich Zip Off Hosen, bei Nässe und Kälte wasserabweisendes Material
- Funktionsunterwäsche, - Shirt
- Langarmshirt, -hemd oder -bluse
- Fleecejacke/Isolationsjacke
- Regenbekleidung (Regenjacke, Regen hose, ggf. Regenponcho)
- Sonnenschutz: Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme, ggf. Lippenpflegestift
- Buff Tuch (mehrfach einsetzbar z.B. als Halstuch, Stirnband, Kopfbedeckung)
- Verpflegung (Trinkflasche oder Trinkblase min. 1-1,5 Liter, Riegel, Nüsse, ggf. Brotzeit)
- Ggf. Sitzkissen für Pausen, Picknick
- Trekkingstöcke
- Smartphone
- Ggf. 1-2 wasserdichte Plastiktüten (als Nässeschutz für Handy und Geldbeutel, Müllbeutel)
- Empfehlung: 1. Hilfe Päckchen + Blasenpflaster



Optional

- Kamera
- Kartenmaterial
- Taschenmesser
- Wechselkleidung
- Handschuhe
- Rucksackapotheke mit notwendigen Medikamenten

Wichtig

- Personalausweis, Versicherungsausweis (Krankenversicherungskarte bzw. Auslandskrankenversicherungsnachweis)
- Ggf. Reisepass
- EC-Karte, Kreditkarte
- Bargeld



Im Shuttle Gepäck Gepäcktasche/ Koffer max. 15 Kg (für 1 Woche)

Gepäcktasche/ Koffer



Max. 15kg pro Person

- 2 Funktionsshirts
- 1 Wanderhose lang (Zip off)
- Ggf. 1 Wanderhose kurz
- Ggf. 1 Paar Ersatz Trekkingschuhe
Kategorie A-B
- 2 Paar Wandersocken
- 2 Freizeitshirts
- 2 Freizeithosen (1x lang, 1x kurz)
- 1 Pullover, Jacke für kalte Tage
- 1 Schlafanzug
- Unterwäsche, Strümpfe
- Badekleidung, bei Bademöglichkeiten
unterwegs in den Tagesrucksack
- Kleines Microfaser Handtuch für
unterwegs
- 1 Paar Freizeitschuhe

Persönliches

- Notfallapotheke und eigene
Medikamente falls notwendig
- Ggf. Brille, Kontaktlinsen
- Ladegeräte (Handy, Kamera,
Ersatzakkus usw.)
- Kosmetik: Zahnbürste, Zahn-
pasta, Shampoo, Rasierer,
Haarbürste, Ohropax,
Taschentücher, usw.