

Packliste: Alpenüberquerung & Mehrtages-Hüttentour

Diese Liste deckt eine mehrtägige Wanderung über die Alpen mit Hüttenübernachtung ab (z. B. E5, Oberstdorf – Meran). Hak ab, was eingepackt ist. Setze bei den orangefarbenen Hinweisen an – das sind die Punkte, an denen es in Übergrößen erfahrungsgemäß hakt.

XXL-PASSFORM-CHECK – BEVOR DU PACKST

- **Regenjacke & Isolationsjacke:** müssen über Fleece passen. Rechne sie eine Nummer größer als Dein normales Oberteil – sonst spannt es beim Schichten an Schultern und Bauch.
- **Wanderhose:** genug Weite an Bauch und Oberschenkeln, elastischer Bund. Bei kräftigen Waden auf den Beinabschluss achten. Beinlänge prüfen – eine zu lange Hose scheuert ab Tag 2.
- **Kurz- & Langgrößen mitdenken:** Hosen gibt es bei uns auch in Kurz und Lang. Lieber vorher klären als unterwegs ärgern.
- **Funktionsunterwäsche:** hoher Elasthan-Anteil sitzt am Bauch, ohne einzuschneiden – wichtig auf langen Etappen.
- **Unsicher bei der Größe?** Ramona misst die Teile für Dich aus und sagt ehrlich: fällt klein, normal oder groß aus.

BEKLEIDUNG AM KÖRPER & IM RUCKSACK

- ☐ Funktionsunterwäsche (lang & kurz)
Elastisch, sitzt am Bauch ohne Druck
- ☐ 2–3 Funktionsshirts oder Merino-Shirts
- ☐ Wanderhose (gern Zip-Hose)
Weiter Schnitt an Bauch/Oberschenkel, Beinlänge prüfen
- ☐ Fleecejacke oder Fleecepullover
- ☐ Isolationsjacke (Daune/Kunstfaser)
Muss über das Fleece passen
- ☐ Regenjacke
Eine Nummer größer wegen Schichten
- ☐ Regenhose
- ☐ Wandersocken (mehrere Paar)
- ☐ Mütze & Handschuhe (dünn)
- ☐ Kappe / Sonnenhut / Stirnband
- ☐ Weste für die kühlen Morgen

SCHUHE & FÜSSE

- ☐ Wanderschuhe, eingelaufen (mind. Kat. B)
Niemals neue Schuhe auf Mehrtagestour
- ☐ Blasenpflaster & Tape
- ☐ Trockene Wechselsocken
- ☐ Leichte Hütten-/Wechselschuhe
- ☐ Gamaschen bei Nässe/Geröll

HÜTTE & ÜBERNACHTUNG

- ☐ Hüttenschlafsack (Inlett, Pflicht)
- ☐ Hüttenschuhe / dicke Socken
- ☐ Bequeme Hose oder Leggings für abends
- ☐ Reisehandtuch (klein, schnelltrocknend)
- ☐ Waschbeutel & Hygieneartikel
- ☐ Ohrstöpsel (Mehrbettlager!)
- ☐ Stirnlampe (für Nachtgänge)
- ☐ Spielkarten für den Abend

RUCKSACK & AUSRÜSTUNG

- ☐ Wanderrucksack ca. 30–35 Liter
- ☐ Regenhülle für den Rucksack
- ☐ Wanderstöcke
Entlasten Knie & Gelenke spürbar
- ☐ Trinkflasche oder Trinksystem (1,5 l)
- ☐ Sitzkissen
- ☐ Beutel für Schmutzwäsche
- ☐ Grödel für Altschneefelder
- ☐ Kleines Reisewaschmittel (biologisch)

DAS ZWIEBELPRINZIP – DARUM DREI SCHICHTEN

- 1. Basisschicht:** Funktionsunterwäsche & -shirt transportieren Schweiß nach außen. Keine Baumwolle – die bleibt nass und kühlt aus.
- 2. Isolationsschicht:** Fleece oder Isolationsjacke hält die Wärme. Je nach Wetter dünner oder dicker.
- 3. Wetterschutz:** Regenjacke & -hose halten Wind und Nässe ab. Deshalb müssen die äußeren Lagen über die inneren passen.

VERPFLEGUNG, GESUNDHEIT, TECHNIK & PAPIERE

VERPFLEGUNG & ZUBEHÖR

- ☐ Brotzeit für den ersten Tag
- ☐ Energieriegel, Nüsse, Traubenzucker, Schokolade
- ☐ Wiederbefüllbare Trinkflasche (1,5 l)
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Müllbeutel (alles wieder mitnehmen)
- ☐ Feuerzeug

GESUNDHEIT & ERSTE HILFE

- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Blasenpflaster & Tape
- ☐ Sonnencreme & Lippenpflege (hoher LSF)
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Taschentücher
- ☐ Biwaksack / Rettungsdecke
- ☐ Multitool & Kabelbinder für Reparaturen
- ☐ Ersatzbrille / Kontaktlinsen
- ☐ Gletscherbrille für hohe Lagen

TECHNIK & ORIENTIERUNG

- ☐ Handy geladen + Ladekabel
- ☐ Powerbank / Ersatz-Akkus
- ☐ Wanderkarte oder GPS-Gerät / GPS-Uhr
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Kompass
- ☐ Wanderführer
- ☐ Kamera / Fernglas

PAPIERE & GELD

- ☐ Personalausweis / Reisepass
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Nachweis Auslandskrankenversicherung
- ☐ Alpenvereinsausweis
- ☐ EC-/Kreditkarte
- ☐ Bargeld – Hütten nehmen oft keine Karte!
- ☐ Badesachen für den Bergsee

Vollflächiges Kästchen = unbedingt einpacken · ☐ gestricheltes Kästchen = optional, je nach Route, Wetter und Jahreszeit

Du bist Dir bei einer Größe unsicher? Das ist bei uns der Normalfall – und genau dafür sind wir da. Wir messen jedes Teil für Dich aus und sagen Dir ehrlich, ob es klein, normal oder groß ausfällt. So sparst Du Dir Fehlkäufe und Rücksendungen. Ruf an oder schreib uns – Ramona und Gerhard beraten Dich nach Deinen echten Körpermaßen.

Beratung & Größencheck
08709 900 50 55
www.outdoor-renner.de