

AUSGERÜSTET FÜR DIE ALPENÜBERQUERUNG – DIE JOCHEN SCHWEIZER PACKLISTE

Kleidung und Ausrüstung:

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tourenrucksack (25-35 Liter)
+ integrierte Regenhülle | <input type="checkbox"/> 3 Paar Merino-Wandersocken | <input type="checkbox"/> Kurze Hose |
| <input type="checkbox"/> 1 Paar Bergschuhe
für alpines Gelände | <input type="checkbox"/> Unterwäsche | <input type="checkbox"/> 2 Kurze Funktions-Shirts |
| <input type="checkbox"/> 1 Paar Wechselschuhe
(für Hütte) | <input type="checkbox"/> Schlafanzug | <input type="checkbox"/> Handschuhe |
| <input type="checkbox"/> Evtl. Wanderstöcke | <input type="checkbox"/> Lange Hose
(gut: mit Zip-Funktion) | <input type="checkbox"/> Mütze |
| | <input type="checkbox"/> Funktions-Pullover | <input type="checkbox"/> Je nach Übernachtungs-
möglichkeit: Schlafsack
und Isomatte |
| | <input type="checkbox"/> Regenjacke | |

Extra Hilfsmittel:

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Müsli-Riegel, Nüsse | <input type="checkbox"/> Blasenpflaster |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme und
UV-Lippenschutz | <input type="checkbox"/> Handy + Ladekabel | <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set |
| <input type="checkbox"/> Taschentücher | <input type="checkbox"/> Waschbeutel (Zahnbürste,
Zahncreme, Duschgel,
ggf. Medikamente) | <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel |
| <input type="checkbox"/> Trinkflasche | <input type="checkbox"/> Insektenschutzmittel,
Ohrstöpsel | <input type="checkbox"/> Magnesium, Elektrolyte |
| <input type="checkbox"/> Reiseführer | | <input type="checkbox"/> Personalausweis / Reisepass |
| <input type="checkbox"/> GPS-Uhr | | <input type="checkbox"/> Geld |
| | | <input type="checkbox"/> Powerbank |

Tipps und Tricks zum Packen:

- » **Weniger ist mehr:** Das Gepäck sollte nicht mehr als 8-10 Kilogramm wiegen. Jedes weitere Kilo auf dem Rücken bremst dich und deine Abenteuerlust. Vor allem an den steilen Aufstiegen!
- » **Für alle Wetterlagen packen:** Du kämpfst gegen große Temperaturunterschiede von -5 bis +28 Grad.
- » **Roll deine Klamotten zusammen:** Das spart Platz im Rucksack.
- » **Socken aus Merino-Wolle:** Großartige Isolationskraft, Blasenbildung und unangenehme Gerüche werden verhindert.
- » **Richtig Sortieren:** Sachen, die du täglich benötigst, nach oben!

Allgemeine Tipps für die Wanderung:

- » **Schuhe vorher einlaufen:** Besorg dir deine Wanderschuhe weit im Voraus und lauf sie ordentlich ein. Auf keinen Fall Schuhe auf den letzten Drücker besorgen. Denn fiese Blasen an den Füßen können dein ganzes Abenteuer ruinieren! Durch das Einlaufen passt sich der Schuh optimal an deine Fußform an und du kannst richtig durchstarten.
- » **Route gut planen:** Du solltest dir sicher sein, wo es lang geht. Sich zu verlaufen ist nicht nur ärgerlich, sondern kann in alpinem Terrain auch sehr gefährlich sein! Wenn du zielsicher bist und deinen Weg genau kennst, hast du mehr Spaß und es sind dann auch noch kleine Abstecher drin.
- » **Früh aufbrechen:** Am Morgen spürst du noch die angenehm kühle Luft und genießt gutes Wetter. Ohne Zeitdruck und in deinem eigenen Tempo kannst du dich auf den Weg zum nächsten Etappenziel machen.
- » **Frühzeitige Vorbereitung:** Eine Alpenüberquerung hat es ordentlich in sich. Baue mindestens 6 Wochen vorher durch längere Touren deine Kondition auf. Außerdem empfehlen wir dir vor der Alpenüberquerung mindestens 2-3 Mal mit gepacktem Rucksack zu wandern.
- » **Ohne Zeitdruck wandern:** Vermeide ein zu hohes Tempo auf den ersten Etappen, sonst bist du schnell aus der Puste. Stattdessen: Kräfte gut einteilen und die atemberaubende Natur genießen.
- » **Auf Regeneration achten:** Vor allem eine gute Ernährung und ausreichend Schlaf sind wichtig, damit du am nächsten Tag wieder fit aus dem Bett direkt ins Abenteuer springen kannst.