

## Fernwanderweg E5 Oberstdorf – Meran

Alpenüberquerung auf dem E5 vom Bodensee über die Alpen an die Adria



### Basis-Packliste für die Alpenüberquerung

#### 3. Bekleidungsschicht

- Jacke - wasserdichte Harshell oder Packlite-Jacke
- Mütze gegen Kälte, z.B. Wollmütze
- Mütze gegen Sonne, z.B. Basecap
- Handschuhe, z.B. aus Fleece

#### 2. Bekleidungsschicht

- Berghose gegen Kälte - bequem, wasserabweisend, am besten leichtes Softshellmaterial
- kurze Wanderhose - leicht und schnell trocknend
- Fleece-Pullover

#### 1. Bekleidungsschicht

- 3x T-Shirts - schnell trocknend nach dem Durchwaschen
- 2 Paar Wandersocken - schnell trocknend nach dem Durchwaschen
- 3x Unterwäsche - schnell trocknend nach dem Durchwaschen

#### Ausrüstung

- Bergstiefel
- Rucksack - 30 bis max. 45 Liter Volumen, Gesamtgewicht mit Inhalt max. 20% bis 25% des Körpergewichts
- Trinkflasche oder besser Trinksystem für den Rucksack - z.B. Deuter Streamer
- Teleskopstöcke
- Sonnenbrille - Kategorie 3, d.h. 8 bis 18% Lichtdurchlässigkeit
- Sonnenschutz (Creme oder besser Gel)
- Erste-Hilfe-Set
- Landkarten oder Wanderführer

#### Auf der Hütte

- Zahnbürste, Zahnpasta, kleines Duschgel
- kleines Handtuch - schnell trocknend
- Reisewaschmittel oder Gallseife
- Badeschlappen als Hüttenschuhe auf den Hütten
- Hüttenschlafsack
- Ohropax
- Alpenvereinsausweis
- evtl. Baumwoll-T-Shirt und -Socken für abends

Diese Liste erfüllt nach bestem Gewissen die minimalsten Anforderungen. Je nach individuellem Komfortverlangen, müssen Gegenstände ergänzt werden. Ergänzt werden muss in jedem Fall z.B.: genügend Bargeld, Handy, Digitalcamera, Schokolade, Haribo, o.ä., evtl. Taschenmesser, Plastiktüte für Müll.