

PACKLISTE

WILD.WEIBLICH.WANDERN



16. bis 19. Juli 2026



Zillertaler und Tuxer Alpen



Anna Nussbaumer

Mentorin für ein geiles Leben

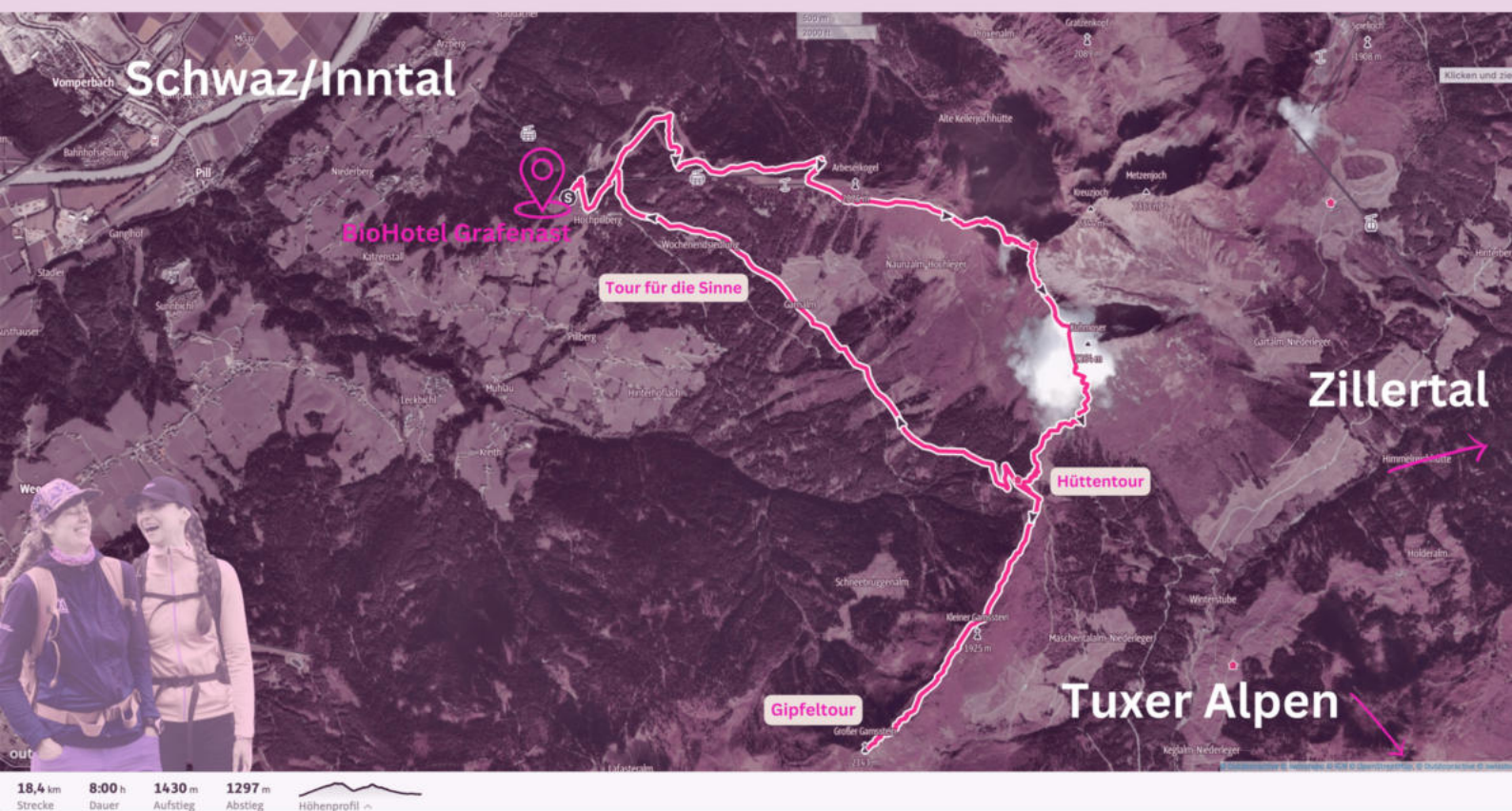


Christina Döderer

staatl. geprüfte Bergführerin

INSTITUT FÜR
HORMONBALANCE
UND ZYKLUSWISSEN

Forschen. Bilden. Netzwerken.



WILD.WEIBLICH.WANDERN

PACKLISTE

Generell gilt, dass du viel weniger Gepäck brauchst, als du vielleicht denkst. Du bist mit Funktionswäsche und mit Zwiebelstrategie sehr gut beraten. Deine Kleidung, Schuhe und Ausrüstung soll funktional sein - vergiss nicht, dass du auch alles selber tragen musst.

Es muss Dir möglich sein, bis 10 km Wegstrecke am Tag mit bis 4h Gehzeit und 600 hm im Anstieg mit einem 4 kg- Rucksack zurücklegen zu können



Der mutigste
Schritt, den eine
Frau machen
kann, ist der in
ihre eigene
Richtung.



WILD.WEIBLICH.WANDERN

PACKLISTE

WAS DU BRAUCHST

WANDER- AUSRÜSTUNG

- Stabile Wanderschuhe mit **GUTER INTAKTER** Profilsohle
- (mind. Kategorie B!!)
- Rucksack (je nach Länge der Tour: ca. 30 Liter)
- Regenhülle für den Rucksack
- Teleskop -Wanderstöcke (je nach Geschmack).

KLEIDUNG

- Funktionsunterwäsche
- Strapazierfähige lange Berghose
- Kurze Hose
- **Wasserdichte Jacke**
- **Wärmende Jacke**
- Mütze u. Handschuhe
- Wandersocken
- Wechselwäsche
- Bequeme Kleidung für die Hütte (kann auch die Wechselwäsche sein!)

VERPFLEGUNG

- Trink-/Thermosflasche (mind. 1,5 Liter)
- Brotzeitdose
- ausreichend Proviant für unterwegs (z.B. Müsliriegel, Nüsse)
- kleine Müllbeutel (um die Abfälle wieder mit ins Tal zu nehmen)

GESUNDHEIT & ERSTE HILFE

- Erste-Hilfe-Set mit Rettungsdecke!
- Ggf. Medikamente
- **Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Creme und Brille)**
- Blasenpflaster

WILD.WEIBLICH.WANDERN

PACKLISTE WAS DU BRAUCHST

AUSRÜSTUNG FÜR DIE ÜBERNACHTUNG

- Hüttenschlafsack
- Stirn- bzw. kleine Taschenlampe (falls man in der Nacht aufstehen muss)
- Ohrstöpsel für eine ruhige Nacht (DAV-Ausweis)
- Hütten- bzw. Hausschuhe (leichte FlipFlops)
- Kleines Handtuch (idealerweise Mikrofaserhandtuch: klein, leicht und trocknet schnell)
- Waschbeutel mit Zahnbürste, Zahnpasta, kleiner Seife/Duschgel, eigene Hygieneartikel

SONSTIGES

- Ausreichend Bargeld (**NUR BARZAHLUNG möglich!!**)
- Personalausweis/Versicherungsausweis
- Handy und Ladegerät, bzw. Powerbank

OPTIONAL

- kleine Sitzunterlage
- eigene Hüttenhausschuhe
- Schreibunterlagen (Notizbüchlein, Stifte, etc.)
- kl. Waschlappen für die Hygiene

HINWEIS ZUM RICHTIGEN SCHUHWERK

Bergschuhe **ZWINGEND** Kategorie „B“, besser B/C, knöchelhoch, gute und intakte Profilsohle. Er sollte den Fuß schützen, stabilisieren und gut passen.



Kategorie B



Kategorie B/C

WILD.WEIBLICH.WANDERN

ANFRAHT

BIOHOTEL GRAFENAST

ADRESSE

Biohotel Grafenast
Waltraud & Peter Unterlechner
Pillbergstraße 205
A-6136 Pill / Schwaz / Tirol

ANREISE möglich: ab 14 Uhr -
sei bis 15 Uhr im Hotel
ABREISE: ab 14 Uhr

ÖFFENTLICHE ANREISE

Transferservice Hotel Grafenast: Transfer von Bahnhof Schwaz oder Jenbach zum Selbstbehalt-Preis (EC & ICE Haltestelle ist unser Nachbarort Jenbach).

Transferservice nur mit Voranmeldung von ca. 2 Tagen möglich. Bei Verspätung oder Änderung des Zeitplans gerne auch direkt das Haustaxi - Taxi Löwe (+43 676 77 07 488) kontaktieren.

Weitere Öffis:

Mit öffentlichen Verkehrsmittel tagsüber gut erreichbar. Die Regionallinie Nr. 8 „Pillberg“ bringt Dich von Schwaz (Terminal Wopfnerstraße bei den Stadtgalerien) bis nach Grafenast. (Haltestelle Hotel Frieden Pillberg, 7x täglich, Mo – So im Winter, Mo – Sa im Sommer). Aktuellr Fahrplan unter www.vvt.at

AUTO

Adresse fürs Navi: Pillbergstraße 205, 6136 Pill, Österreich

Fahre auf der A 12 der Inntalautobahn bis Schwaz (Achtung Vignettenpflicht). Oder Du fährst über Land – als Alternative oft gewählt die Varianten über den Achenpass, Scharnitz/Seefeld oder den Fernpass, je nach Verkehrssituation eine reizvolle Alternative.