



# PACKLISTE

## HOCHTOUREN



### TECHNISCHE AUSRÜSTUNG



- Rucksack (ca. 30-40 Liter, mit Pickelbefestigung)
- Bergschuhe (mit Profilsohle, tauglich für Steigeisen- ideal: Kipphebelbindung hinten)
- evtl. Gamaschen
- Stirnlampe
- Kletter- oder Hochtourenzug
- Helm
- Steigeisen mit Antistollplatte
- Klassischen Eispickel
- evtl. HMS Karabiner und Bandschlinge (120cm)

### VERPFLEGUNG & SONSTIGES



- Trink-/Thermosflasche (mind. 1 Liter)
- Tourenverpflegung (nach Vorliebe z.B. Müsli-/Fruchtriegel, Trockenobst, Speck, Brot)
- Hüttenschlafsack (Seide/ Baumwolle)
- Sonnen-/Gletscherbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

### BEKLEIDUNG



- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Socken
- Reservesocken
- Pullover/Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Softshelljacke
- Tourenhose (Softshell, ...)
- Jacke und evtl. Überzugshose (wasser-/winddicht, z.B. Goretex)
- leichte Daunenjacke
- Mütze, ev. Sturmhaube
- Sonnenhut/Buf/Schildmütze
- dünne und dicke Handschuhe

### PERSÖNLICHE AUSRÜSTUNG



- Toilettensachen
- Alpenvereinsausweis
- Bargeld
- evtl. Fotoapparat

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_