

PACKLISTE ALPINTOUREN:

Ausrüstung:

- Steigeisenfeste Bergschuhe mit guter Profilssole und Sohlenrand für Steigeisen, Kategorie LB - D – Detailinformation siehe Magazin
- Teleskopstöcke
- Hochtourenrucksack mit 30 - 40 Liter Volumen
- Wasserdichte Packbeutel (für Handy, Foto)

Deine Vorbereitung ist uns Wichtig...

Bekleidung:

Wähle funktionelle Bekleidung, die Feuchtigkeit gut nach außen transportiert. Wende das Mehrschichtenprinzip an, so kannst du bei Temperaturschwankungen optimal reagieren.

Rucksack packen:

Packe nicht zu viel ein. Du wirst staunen, wie wenig du wirklich brauchst, denn schlussendlich musst du alles selber tragen. Wir empfehlen Rucksäcke mit einem Packvolumen von ca. 30 Litern.

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Funktions T-Shirt kurz/langarm
- Funktionssocken (warmhaltend, schnell trocknend & atmungsaktiv)
- Klein packbare und leichte Isolationsjacke, am besten mit Kapuze, mit Primaloft- oder Daunenfüllung
- Tourenhose aus Softshell/Windstopper
- Winddichte Jacke aus Softshell/Windstopper
- Wasserdichte Hose/Überhose mit Gore-Tex
- Wasserdichte Jacke mit Gore-Tex
- Warme Handschuhe, Warme Mütze
- Zusätzlich dünne Handschuhe (Fleece oder Windstopper)
- Eventuell Gamaschen
- Stirband, Halstuch oder Buff
- Sonnenbrille mit Schutz vor seitlich einfallenden Lichtstrahlen und Wind, 100%ige UVA, UVB-und Absorption

PACKLISTE ALPINTOUREN:

Diverses:
<input type="checkbox"/> Kleine Tube Sonnencreme inkl. Lippenchutz (hochwertiger UVA- und UVB Filter mit mindestens LSF 30)
<input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set, Blasenpflaster, Tape, persönliche Medikamente
<input type="checkbox"/> Ausreichend Bargeld (Hüttenübernachtung, Verpflegung, Getränke) und EC-Karte (Bergbahn)
<input type="checkbox"/> Personalausweis, Alpenvereinsausweis (falls vorhanden)
<input type="checkbox"/> Handy, Fotoapparat
<input type="checkbox"/> Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug

Essen
<input type="checkbox"/> Leichte Thermosflasche, für mind. 1L Getränk
<input type="checkbox"/> Riegel, Nüsse, Schokolade, Trockenfrüchte
<input type="checkbox"/> Kleine Plastiktüte für Abfälle

Hüttenübernachtung
<input type="checkbox"/> Persönliche Medikamente
<input type="checkbox"/> Ohropax/Ohrstöpsel
<input type="checkbox"/> Kleines Microfaser-Handtuch
<input type="checkbox"/> Zahnbürste & Zahnpasta
<input type="checkbox"/> Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack, Hygienezweck)
<input type="checkbox"/> Wechselkleidung (je 1 x Socken, lange Unterhose, Unterwäsche)
<input type="checkbox"/> Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)

Zusätzlich bei vergletschertem Gelände
<input type="checkbox"/> Hochtourengrurt
<input type="checkbox"/> 2 HMS Karabiner, 2 Normalkarabiner
<input type="checkbox"/> 1 Eisschraube
<input type="checkbox"/> 2 Prusikschlingen, 2 genähte Bandschlingen (60cm & 120cm)
<input type="checkbox"/> 1 Karabiner mit Dreifachsicherung (Ball Lock)
<input type="checkbox"/> Steigeisen, Pickel