

# PACKLISTE HOCHTOUREN:

## Ausrüstung:

- Steigeisenfeste Bergschuhe mit guter Profilsohle 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
- Stirnband, Halstuch oder Buff
- Sonnenbrille mit Schutz vor seitlich einfallenden Lichtstrahlen und Wind, 100%ige UVA, UVB-und Absorption

# PACKLISTE HOCHTOUREN:

<b>Diverses:</b>
<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

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

<b>Hüttenübernachtung</b>
<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)

<b>Zusätzlich bei vergletschertem Gelände</b>
<input type="checkbox"/> Hochtourenzug
<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