

PACKLISTE BERGWANDERN:

Ausrüstung:

- Knöchelhohe Wanderschuhe mit guter Profilsohle
Kategorie A - B – Detailinformation siehe Magazin
- Teleskopstöcke
- Rucksack mit ca. 30 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
- Wanderhose aus Softshell
- Regenhose, Regenjacke
- Handschuhe
- Stirnband, Mütze, Cap, Halstuch oder Buff
- Sonnenbrille mit Schutz vor seitlich einfallenden Lichtstrahlen und Wind, 100%ige UVA, UVB-und Absorption

PACKLISTE BERGWANDERN:

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)