

Packliste Sommer

Empfohlene Packliste Sommer – Eintagestour

Am Körper

- Über die Knöchel gehende wasserdichte Wanderschuhe/Vibram-Sohle
- Atmungsaktive und wasserabweisende Kleidung, evtl. Zipphose
- Teleskopstöcke

Im/am Rucksack (Wasserdicht oder Regenhülle) – max. 5 kg
Gesamtgewicht

- Kopfbedeckung (zB. Cap oder Buff)
- Ersatz T-Shirt oder Langarmshirt
- Warme Fleecejacke
- Wasserabweisender Kleidung, Regenjacke u. Regenhose Poncho
- Mütze
- Dünne Handschuhe (Windstopper)
- Ersatzschnürsenkel
- Trinkflasche(n) (mindestens 1 Liter)
- Energiereiche Nahrung (Riegel, Nüsse, Trockenobst, Magnesium)
- Gute Sonnenbrille
- Sonnenschutz 50+
- Persönliche Medikamente, Aspirin und Blasenpflaster
- Personalausweis, Geld, EC-Karte, Auslandskrankenversicherung
- Eventuell diverses Kartenmaterial, Handy, Fotoapparat und Fernglas

Empfohlene Packliste Sommer – Mehrtagestour

Am Körper

- Über die Knöchel gehende wasserdichte Wanderschuhe mit Vibram-Sohle
- Atmungsaktive und wasserabweisende Kleidung, evtl. Zipphose
- Teleskopstöcke

Im/am Rucksack (Wasserdicht oder Regenhülle) – max. 8 kg Gesamtgewicht

- Kopfbedeckung (zB. Cap oder Buff)
- Ersatz T-Shirt oder Langarmshirt
- Wasserabweisender Kleidung, Regenjacke u. Regenhose – Poncho
- Warme Fleecejacke
- 2 kurze Unterhosen
- 1 Paar Funktionssocken
- Mütze
- Dünne Handschuhe (Windstopper)
- Ersatzschnürsenkel
- Trinkflasche(n) (mindestens 1 Liter)
- Energiereiche Nahrung (Riegel, Nüsse, Trockenobst, Magnesium)
- Gute Sonnenbrille
- Sonnenschutz 50+
- Persönliche Medikamente, Aspirin und Blasenpflaster
- Personalausweis, Geld, EC-Karte, evtl. Alpenvereinsausweis
- Hüttenschlafsack
- Waschbeutel (Proben verwenden)
- Oropax
- Kleines Microfaser-Handtuch ca. 30 x 60 cm
- Plastikbeutel für Abfall und Schmutzwäsche
- Leichte Hose für Abend
- T-Shirt für Abend
- Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für Abend
- Eventuell diverses Kartenmaterial, Handy, Fotoapparat und Fernglas

Packliste für Schneeschuhtour

Empfohlene Packliste Winter – Eintagestour

Am Körper

- Über die Knöchel gehende wasserdichte Wanderschuhe/Vibram-Sohle
- Warme atmungsaktive und wasserabweisende/wasserdichte Kleidung
- Schneeschuhe / Tourenski
- Teleskopstöcke

Im/am Rucksack (Wasserdicht oder Regenhülle) – max. 5 kg Gesamtgewicht

- Ersatz Langarmshirt
- Bei wasserabweisender Kleidung, Regenjacke u. Regenhose - Poncho
- Mütze
- Handschuhe (wasserdicht)
- Ersatzschnürsenkel
- Trinkflasche(n) (mindestens 1 Liter)
- Energiereiche Nahrung (Riegel, Nüsse, Trockenobst, Magnesium)
- Gute Sonnenbrille / Skibrille
- Sonnenschutz 50+
- Persönliche Medikamente, Aspirin und Blasenpflaster
- Personalausweis, Geld, EC-Karte, Auslandskrankenversicherung
- Eventuell Gamaschen, Kartenmaterial, Handy, Fotoapparat, Fernglas

Empfohlene Packliste Winter – Mehrtagestour

Am Körper

- Über die Knöchel gehende wasserdichte Wanderschuhe, Vibram-Sohle
- Warme atmungsaktive und wasserabweisende/wasserdichte Kleidung
- Schneeschuhe / Tourenski
- Teleskopstöcke

Im/am Rucksack (Wasserdicht oder Regenhülle) – max. 8 kg Gesamtgewicht

- Ersatz Langarmshirt
- Bei wasserabweisender Kleidung, Regenjacke u. Regenhose – Poncho
- 2 kurze Unterhosen
- 1 Paar Funktionssocken
- Mütze
- Handschuhe (wasserdicht)
- Ersatzschnürsenkel
- Trinkflasche(n) (mindestens 1 Liter)
- Energiereiche Nahrung (Riegel, Nüsse, Trockenobst, Magnesiumtabletten)
- Gute Sonnenbrille / Skibrille
- Sonnenschutz 50+
- Persönliche Medikamente, Aspirin und Blasenpflaster
- Personalausweis, Geld, EC-Karte, evtl. Alpenvereinsausweis
- Hüttenschlafsack
- Waschbeutel
- Oropax
- Kleines Microfaser-Handtuch ca. 30 x 60 cm
- Plastikbeutel für Abfall und Schmutzwäsche
- Leichte Hose für Abend
- T-Shirt für Abend
- Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für Abend
- Eventuell diverses Kartenmaterial, Handy, Fotoapparat und Fernglas