

# Packlisten

## Empfohlene Packliste Sommer – Ein Tagestour

### **Am Körper**

- Über die Knöchel gehende, wasserfeste Wanderschuhe/Vibram-Sohle
- Atmungsaktive und wasserabweisende Kleidung, evtl. Zipphose
- Trekkingstöcke / Faltstöcke

### **Im Rucksack ( Regenhülle ) + max. 5 kg Gesamtgewicht**

- Kopfbedeckung gegen Sonne ( Cap oder Schlauchtuch )
- Ersatz T-Shirt oder Langarmshirt
- Warme Mikrofaser Jacke
- Wasserabweisender Kleidung, Regenjacke, Poncho, Regenhose
- Mütze warm
- Dünne Handschuhe (Windstopper)
- Ersatzschnürsenkel Schuhe
- Trinkflasche(n) gefüllt (mindestens 1 Liter)
- Energiereiche Nahrung (Riegel, Nüsse, Trockenobst, Magnesium)
- Gute Sonnenbrille
- Sonnenschutz 30+
- Erste Hilfe klein + Feuerzeug
- 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 wasserfeste Wanderschuhe mit VibramSohle
- Atmungsaktive und wasserabweisende Kleidung, evtl. Zipphose
- Trekkingstöcke / Faltstöcke

## **Im Rucksack ( Regenhülle ) + max. 8 kg Gesamtgewicht**

- Kopfbedeckung ( zb. Cap oder Schlauchtuch )
- Ersatz T-Shirt oder Langarmshirt
- Wasserabweisender Kleidung, Regenjacke, Poncho u. Regenhose
- Warme Mikrofaser Jacke
- 2 kurze Unterhosen
- 1 Paar Trekking Funktionssocken
- Mütze warm
- Dünne Handschuhe (Windstopper)
- Ersatzschnürsenkel
- Trinkflasche(n) (mindestens 1 Liter)
- Energiereiche Nahrung (Riegel, Nüsse, Trockenobst, Magnesium)
- Gute Sonnenbrille
- Sonnenschutz 30+
- Erste Hilfe klein + Feuerzeug
- Persönliche Medikamente, Aspirin und Blasenpflaster
- Personalausweis, Geld, EC-Karte, evtl. Alpenvereinsausweis
- Hüttenschlafsack - Rettungsdecke
- Waschbeutel (Proben verwenden)
- Oropax, Stirnlampe
- Kleines Microfaser-Handtuch ca. 30 x 60 cm
- Plastikbeutel für Abfall oder Schmutzwäsche
- Leichte Hose für Abend
- T-Shirt für Abend
- Leichte Turnschuhe oder Badeschlappen für Abend

– Eventuell diverses Kartenmaterial, Handy, Fotoapparat und Fernglas

- Powerbank für Handy

-

# Packliste für Schneeschuhtour

## Empfohlene Packliste Winter – Ein Tagestour

### **Am Körper**

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

### **Im Rucksack ( Regenhülle ) + max. 5 kg Gesamtgewicht**

- Ersatz Langarmshirt
- Warme, wasserabweisender Kleidung, Regenjacke u. Regenhose
- Mütze warm
- Handschuhe ( warm + wasserdicht )
- Gamaschen,
- Rettungsdecke
- Ersatzschnürsenkel
- Erste Hilfe klein + Feuerzeug
- Trinkflasche(n) (mindestens 1 Liter)
- Energiereiche Nahrung (Riegel, Nüsse, Trockenobst, Magnesium)
- Gute Sonnenbrille / Skibrille
- Sonnenschutz 30+
- Stirnlampe
- Persönliche Medikamente, Aspirin und Blasenpflaster
- Personalausweis, Geld, EC-Karte, Auslandskrankenversicherung
- Kartenmaterial, Handy, Fotoapparat, Fernglas
- Powerbank Handy

# Empfohlene Packliste Winter – Mehrtagestour

## **Am Körper**

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

## **Im Rucksack ( Regenhülle) – max. 8 kg Gesamtgewicht**

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

- Eventuell diverses Kartenmaterial, Handy, Fotoapparat und Fernglas
- Powerbank für Handy