



Packliste Hochtouren / Mehrtagestour

KLIMA UND AUSRÜSTUNG:

Du musst mit einer großen Bandbreite an Wettergeschehen rechnen: von richtig warm bei den Hüttenaufstiegen bis hin zu starkem Wind und unter minus 20 Grad Celsius am Mont Blanc. Entsprechende Ausrüstung und Bekleidung ist unbedingt erforderlich.

Bekleidung	vorhanden	besorgen	eingepackt
Funktionsunterwäsche, z.B. von Icebreaker			
Funktions-T-Shirt kurz/Langarm, z.B. von Icebreaker			
Funktionssocken (warmhaltend, schnell trocknend & atmungsaktiv), z.B. von Icebreaker			
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			
Evtl. Gamaschen			
Warme, aber leichte Handschuhe und dazu noch dünne Handschuhe, falls es warm ist			
Mützen gegen Sonne und Kälte			
Stirnband, Halstuch oder Buff			
Sonnenbrille mit Schutz vor seitlich einfallenden Lichtstrahlen und Wind, 100%ige UVA-, UVB- und UVC-Absorption			

Ausrüstung	vorhanden	besorgen	eingepackt
Rucksack mit ca. 30 Liter Volumen			
Steigeisefeste Bergschuhe mit guter Profilsohle und Sohlenrand für Steigeisen, z.B. Lowa Chevedale oder Lowa Mountain Expert			
Evtl. Teleskop-Trekkingstöcke, z.B. extraleichte von Swix			
Stirnlampe (inkl. Ersatzbatterien)			
Wasserdichte Packbeutel (für Handy, Foto und ggf. Kleidung)			

Kann bei vorheriger Reservierung ausgeliehen werden, Leihliste siehe nächste Seite

Kletterausrüstung	vorhanden	besorgen	eingepackt
Klettergurt			
Schlingen und Karabiner			
Kletterhelm			
Steigeisen			
Eispickel			

»»» Fortsetzung Seite 2

Packliste Hochtouren / Mehrtagestour

Essen	vorhanden	besorgen	eingepackt
Trinkflasche/Trinkblase mit Mineral-Getränk, ggf. leichte Thermosflasche, z.B. von Thermos , mit Tee, insgesamt ca. 2 Liter			
Taschenmesser			
Kleine Brotzeit, Nüsse, Trockenobst oder Müsliriegel			
Kleine Plastiktüte für Abfälle			

Diverses	vorhanden	besorgen	eingepackt
Kleine Tube Sonnencreme inkl. Lippenschutz (hochwertiger UVA- und UVB-Filter mit mindestens LSF 30)			
Erste-Hilfe-Set, Blasenpflaster, Tape, persönliche Medikamente			
Ausreichend Bargeld (Hüttenübernachtung, Verpflegung, Getränke) und EC-/Kreditkarte (Bergbahnen)			
Personalausweis, Alpenvereinsausweis (falls vorhanden)			
Handy, ggf. Fotoapparat			

Hüttenübernachtung	vorhanden	besorgen	eingepackt
Persönliche Medikamente			
Ohropax/Ohrstöpsel			
Kleines Microfaser-Handtuch			
Zahnbürste inkl. Zahnpasta			
Hüttenschlafsack (leichter Seidenschlafsack, Hygienezweck)			
Wechselkleidung (je 1 x Socken, Slip, lange Unterhose, T-Shirt)			

FAUSTREGEL FÜRS RUCKSACKPACKEN:

Stell dir vor, es ist sehr kalt und du ziehst alles an, was du für die kälteste zu erwartende Temperatur dabei hast. Dann sollte nicht mehr als ein paar Wechselsocken, Unterwäsche und T-Shirt zusätzlich im Rucksack dabei sein. Als Anhaltspunkt gilt für Mehrtagestouren ein Rucksackgewicht von ca. 10 Kilo.

Nur bei vorheriger Reservierung!

Preisliste Leihaurüstung	pro Tag	Fr. – So.	Do. – So.	pro Woche
Komplette Alpinausrüstung Anseilgurt, Karabiner, etc. nach Bedarf (Steigeisen, Helm, Eispickel, Klettersteigset)	25 EUR	45 EUR	55 EUR	70 EUR
Anseilgurt	10 EUR	20 EUR	25 EUR	30 EUR
Eispickel	10 EUR	20 EUR	25 EUR	30 EUR
Steigeisen	15 EUR	30 EUR	35 EUR	50 EUR

Unsere Ausrüstungspartner:

icebreaker

LOWA
simply more...

SWIX

GENUINE
THERMOS
BRAND


bergfuehrer.com