

## Packliste- Hochtouren

### Ausrüstung für Hochtouren

Vorab gehört zu jeder Tour eine gute Planung, die auch die Auswahl der mit zu nehmenden Ausrüstung betrifft.

Ist der Rucksack zu schwer, weil man zuhause schnell mal den Rucksack noch packen musste, so kann die Tour bisweilen sehr darunter leiden und wichtige Dinge fehlen... Der Rucksack sollte bei Frauen nicht mehr als 12 kg und bei Männern nicht mehr als 14 kg (incl. Getränke + Proviant) wiegen.

Hier also eine kleine Checkliste:

#### **Orientierungsmaterial:**

Topographisches Kartenmaterial (M 1:25.000)  
Peilkompass (Bussole)  
Höhenmesser \*  
Fernglas \*

#### **Notfallausrüstung:**

Persönliches Erste-Hilfe-Set  
Biwacksack für zwei Personen  
Warnweste  
Trillerpfeife \*  
Handy \*  
Tapeband zur Vorbeugung von Blasen \*

#### **Sonnenschutz:**

Sonnenbrille (je nach Region Gletscher- und Schneetauglich, Kategorie 3-4)  
Kopfbedeckung  
Sonnenscreme  
Lippenschutz

---

## Packliste- Hochtouren

### **Bekleidung:**

Bergwanderhose  
Membran Wetterschutzjacke (Wasser -und winddicht + atmungsaktiv)  
Überhose (Wasser -und winddicht + atmungsaktiv)  
Fleecejacke/Pullover  
T-Shirts und/oder Hemden  
lange Unterhose \*  
Handschuhe + Mütze  
Wandersocken  
feste Bergwanderschuhe

### **Sonstiges:**

Stirnlampe  
Bargeld und Ausweise (wichtig der DAV-Ausweis)  
Persönliche Hausapotheke, Taschentücher  
Regenhülle für den Rucksack  
Packbeutel  
Fotoapparat \*  
Schreibzeug \*  
Reparaturmaterial (z.B. Bindedraht, Kabelbinder)  
Multifunktionswerkzeug \*  
Mülltüte, denn den eigenen Müll lässt man nicht in den Bergen und auch nicht auf den Hütten!

### **Verpflegung:**

Trinkflasche  
Thermokanne  
Trinksystem für den Rucksack \*  
individuelle Verpflegung

---

## Packliste- Hochtouren

### **Für die Hütte:**

Hüttenschuhe  
Hüttenschlafsack  
Handtuch  
Waschutensilien  
Unterwäsche zum Wechseln

### **Zubehör:**

Helm  
Hüftgurt  
Steigeisen  
Gamaschen  
Eispickel  
Eisschrauben  
Karabiner (min. 2 Schrauber, 1 HMS, 2 Normalkarabiner)  
Bandschlingen (min. 2 x 120 cm, 1 x 60 cm)  
Prusiksnüre (1 x 1m, 1 x 2m, 1 x 4m)  
T-Block  
Seil (min.50 m, 8,5 mm)

Das \* steht für Optional

---