

## Berg-/ Wandertouren Vorschlag Packliste \*)

<u>Am Mann/Frau</u>	Check
➤ Schildkappe	<input type="checkbox"/>
➤ Sonnenbrille	<input type="checkbox"/>
➤ Funktionsshirt	<input type="checkbox"/>
➤ Trekkinghose	<input type="checkbox"/>
➤ Funktionssocken	<input type="checkbox"/>
➤ Berg-/Wanderschuhe	<input type="checkbox"/>
➤ Optional: Leichte Jacke, Wanderstöcke, Navigationsgerät, Pulsuhr + Brustgurt, Kamera	<input type="checkbox"/>

<u>Im Rucksack</u>	Check
➤ Wechselwäsche (Funktionsshirt, -wäsche-, socken)	<input type="checkbox"/>
➤ Regenjacke / Softshelljacke	<input type="checkbox"/>
➤ Mütze + warme Handschuhe	<input type="checkbox"/>
➤ Verpflegung	<input type="checkbox"/>
➤ Trinkflasche / Thermoskanne	<input type="checkbox"/>
➤ Geldtasche, Führerschein	<input type="checkbox"/>
➤ Handy	<input type="checkbox"/>
➤ Sonnen-/ Lippenschutz	<input type="checkbox"/>
➤ Gebietsführer/Karten	<input type="checkbox"/>
➤ Erste-Hilfe-Set	<input type="checkbox"/>
➤ Stirnlampe	<input type="checkbox"/>
➤ Mülltüte/Drecksack	<input type="checkbox"/>
➤ Taschentuch, 1 Klopapierrolle	<input type="checkbox"/>
➤ Optional: Reserveakku Kamera	<input type="checkbox"/>
➤ Biwaksack	<input type="checkbox"/>

<u>Bei Hochtouren zusätzlich</u>	Check
➤ Kletterhelm	<input type="checkbox"/>
➤ Kombi-Klettergurt	<input type="checkbox"/>
➤ Steigeisen	<input type="checkbox"/>
➤ Eispickel	<input type="checkbox"/>
➤ 2 Normalkarabiner, 2 Schraubkarabiner	<input type="checkbox"/>
➤ Eisschrauben	<input type="checkbox"/>
➤ Seil (mind. 40m)	<input type="checkbox"/>
➤ lange Bandschlingen	<input type="checkbox"/>
➤ 2 Reepschnürre lang, 1 Reepschnur kurz	<input type="checkbox"/>
➤ Gamaschen	<input type="checkbox"/>

<u>Bei Klettersteigen zusätzlich</u>	Check
➤ Kletterhelm	<input type="checkbox"/>
➤ Kombi-Klettergurt	<input type="checkbox"/>
➤ Klettersteighandschuhe	<input type="checkbox"/>

\*) Diese Liste stellt einen Anhalt dar und erhebt keinesfalls Anspruch auf Vollständigkeit!