

PACKLISTE HOCHTOUREN

SCHUHE + SCHUHAUSSTATTUNG

- steigeisensafe Hochtourenschuhe
(z.B. LOWA CEVEDALE PRO GTX MID)
- Gamaschen
- Steigeisen
- Zustiegs- oder Trailrunningschuhe
- 1-2 dicke Wollsocken
- 1-2 Wandersocken

KLEIDUNG

- wasserabweisende Hardshell-Jacke
- Daunenjacke-/ Hochtourenjacke
- Fleece-, Softshell- oder Midlayer-Jacke
- Longsleeve
- Softshellhose
- wasserabweisende Hardshell-Hose
- schnell trocknendes Baselayer-Unterteil
- Unterwäsche
- Kopfschutz oder Cap
- Schlauchtuch, Schal
- Beanie/ Mütze (sollte unter Helm passen)
- Softshell-Handschuhe
- isolierte Handschuhe

AUSRÜSTUNG

- 55+ Liter Hochtourenrucksack + Regenhülle
- Eispickel
- Hochtourenengurt
- Kletterhelm
- 2 Sicherungskarabiner
- Seil
- Abseilachter
- Reepschnüre & Bandschlingen
- Expressschlingen (je nach Tour)
- Trekking-, Wanderstöcke
- Schlafsack (-5°C / 5F)
- Steigklemmen
- aufblasbare Schlafmatte

- Schaumstoff-Isomatte
- Gletscherbrille
- Skibrille
- Erste-Hilfe-Set
- Sonnencreme, Sonnenschutzmittel, Lippenbalm mit UV-Schutz
- große Mülltüte
- Reisebecher, Schüssel, Löffel
- Kosmetik-, Hygieneset; Kulturbetuel
- WAG-Beutel
- Biwaksack, Rettungsdecke
- Signalpfeife

TECHNIK

- Topographische Karte, Hochtourenführer
- Kompass
- Höhenmesser
- GPS-Uhr/ -Gerät
- Stirnlampe + Ladekabel/ Ersatzakku
- Handy, Ladekabel, Powerbank
- Kamera, GoPro

NAHRUNG & SNACKS

- Wandernacks (z.B. 500g Nahrung oder 6-7 verschiedene Snacks p. Tag: Riegel/ Gels/ Schokolade/ Trockenfrüchte/ Nüsse etc.)
- Trinkblase (2-3 l), Trinkflasche, Thermoskanne

TIPPS & EMPFEHLUNGEN

Tipp #1: PACKE MINIMALISTISCH!

Für eine Hochtouren benötigst du mehr Equipment als für eine leichte Wanderung. Greife deshalb auf funktionale, effiziente Kleidung und Ausstattung zurück!

Tipp #2: LASS UNNÖTIGES WEG!

Packe zusätzlich zu deinem Hochtouren-Rucksack einen kleinen, leichten Duffel Bag o.ä. ein. Darin kannst du Kleidung und Dinge lagern, die du während der Hochtouren nicht brauchst.

Tipp #3: NUTZE LEIHSERVICES!

Sehr spezielle Ausstattungsgegenstände (z.B. Steigeisen, Eispickel etc.) kannst du dir häufig über einen gewissen Zeitraum mieten.

