

PACKLISTE HOCHTOUREN

SCHUHE + SCHUHAUSSTATTUNG

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

KLEIDUNG

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

AUSRÜSTUNG

- ☐ 55+ Liter Hochtourenrucksack + Regenhülle
- ☐ Eispickel
- ☐ Hochtourengurt
- ☐ 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; Kulturbeutel
- ☐ WAG-Beutel
- ☐ Biwaksack, Rettungsdecke
- ☐ Signalpfeife

TECHNIK

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

NAHRUNG & SNACKS

- ☐ Wandersnacks (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 Hochtour 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 Hochtour nicht brauchst.

Tipp #3: NUTZE LEIHSERVICES!

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

