

Die Ultimative Packliste zum Wandern in den Bergen

Grundausstattung mit Hüttenübernachtung:

Tasse + Löffel+ Müslischale

Messer

Gamaschen

Lampe (leichte Stirnlampe)

Zahnbürste + Zahnpasta + Seife (Haarwaschmittel) evtl von Lusch

farbig Kопierte Karten für jeden Beteiligten (laminiert)

Wassersack mind. 2l pro Person und Tag (pP&T)besser 3l

Vitamin und oder Mineraltabletten für das Wasser

jeder mindestens eine eigene Siggflasche oder ähnliches

Müllbeutel 10l mit Griff (Swirl)

Handy

Feuerzeug

Warme Hüttenschuhe (Arena)

Hüttenschlafsack

Schlafsack für geplante oder ungeplante Aussenübernachtung

Biwaksack

Isomatte (50 cm breit) mit Bündel aus Schaumstoff zum senkrechten anbringen an den

RucksackSitzkissen für die Arme als Verbreiterung

Foto + Filme (Speicher) + Bateriaen

Ductape (Gaffa)

Taschentücher

Labello Sonne

Sonnencreme

Ohrenstöpsel zum schlafen

2-3 Unterhosen für 6 Tage

Fleecehose (Hüttenhose)

2 paar Wandersocken

Gorejacke

Regenhose

lange unterhose

dünne Skihandschuhe für Eis

Fleecehandschuhe (evtl 2 paare) oder Fahrradhandschuhe + Regenüberhandschuhe

2 Buff

nicht beschlagende Sonnenbrille

Wanderhose lang

Wanderhose kurz oder convertible

Waschlappen aus Superhandtuchstoff

Superhandtuch aus der Raumfahrt (auch vom Hitch Hiker´s Guide to the Galaxy empfohlen)

Mütze

2-3 Funktions T-shirt

dünner Funktionspulli

dicker Funktionspulli (Fleece)

Erste Hilfe:

Rettingsdecke

Verbandspäckchen
Desinfektionsmittel
Pflaster
Leukotape
Leukosilk
Dreieckstuch
wundsalbe
Kopfschmerztabletten
Nähzeug
Schere + Pinzette
Durchfallmittel (Imodium)

Essen:

Kocher für Tee ist sehr Hilfreich
Zucker Milchpulver mit Eiweispulver gemischt oder Babybrei in Pulverform als Milchersatz
löslicher Kaffee
Kaugummi (1 x pP&T)
Traubenzucker für den Notfall ca 1h vor Ende des Tages
100gr Brot (pP&T) sind gut
40 gr Salami (pP&T)
30 gr Remoulade/Tomatenmark (pP&T) Senf eher nicht
10 gr Käse (pP&T) muss am Anfang der Tour gegessen werden (Schimmelgefahr)
½ Apfel (pP&T) fürs Müsli
100 gr Müsli (pP&T)

Technische Ausrüstung Klettersteige und Gletscher:

4 Expressschlingen
2 sonstige Karabiner
2 Schraubkarabiner
Brugurt mit Schlaufe
Sitzgurt
Klettersteigset
geügend Riemen + 2 Ersatzriemen
Helm
Steigeisenfest Schuhe + Sporteinlagen
Stöcke + Stockscheide
2 Aussentaschen am Rucksack (für Steigeisen Sonnencreme Sonnenbrille etc.)
2 Eisschrauben (min eine)
Eispickel mit Schutz
Steigeisen mit Schutz und extra Steigeisentasche aussen am Rucksack
2-3 Prusikschlingen
Bandschlinge

allgemeine Hinweise:

bei 4 Personen braucht man im Schnitt 2h vom Weckerklingeln bis zum loslaufen