

Packliste für Hoch- und Eistouren

Kleidung

- Funktionsunterwäsche (Kurz, Lang)
- Fleece Pullover
- Wollsocken + dünne Nylons
- Tourenhose
- Wind- u. wasserdichte Jacke
- Evtl. Gamaschen
-
- Warme plus dünne Handschuhe
- Mützen gegen Sonne und Kälte
- Ev. Halstuch
- Gletscherbrille
-

Ausrüstung

- Rucksack, 30 - 35 Liter
- Steigeisenfeste Bergschuhe
- Steigeisen, 10-12 Zack
- Klettergurt
- 2 Bandschlingen, 100 cm
- 3 Prusikschlingen (1, 2, 4 m)
- 2 Karabiner
- 2 Expressschlingen
- Eispickel
- 1-2 Eisschrauben / Pers.
- Kletterhelm
- Teleskop-Trekkingstöcke
- Stirnlampe
- Wasserdichte Packbeutel
- Erste-Hilfe-Set, Blasen-pflaster, Tape
- Biwaksack
- Karte, Kompass, Höhenmesser
-

Sonstiges

- Sonnencreme
- Microfaser Handtuch
- Waschzeug
- Hüttenschlafsack
- Leichte Wechselkleidung

Lebensmittel

- Trinkblase mit Mineral-Getränk, 2 l
- ggf. leichte Thermosflasche
- Taschenmesser
- Brotzeit (Nüsse, Trockenobst ...)
- Plastiktüte für Abfälle