

# Bergtouren-Packliste

Einfach ausdrucken, abhaken, losstarten :)

## Ausrüstung

- Tourenbeschreibung & Karte
- Rucksack mit Regenschutz
- Teleskopstöcke
- Sonnenschutz (Creme, Brille, Hut/Cap)
- Brotzeit
- Trinkflasche (1-3 Liter nach Bedarf)
- Bargeld EC-Karte
- Sitzpolster
- Kamera

## Kleidung

- Bergstiefel
- Funktionsunterwäsche (inkl. Wechsel-Shirt)
- Funktionssocken
- Oberbekleidung (Fleece o. Primaloft-Pullover)
- Tourenhose (lang oder kurz nach Wetter)
- Regenhose (z.B.: Gore-Tex Active Shell)
- Wind- / Regenjacke (z.B.: Gore-Tex Active Shell)
- Leichte Handschuhe (nach Wetter)
- Warme Handschuhe (nach Wetter)
- Mütze oder Stirnband (nach Wetter)

## Optional (Einmal pro Gruppe reicht)

- Gebietsführer
- Gebietskarte
- Kompass
- Höhenmesser
- Fernglas
- Kleines Messer

## Notfall

- Telefon (voller Akku) + Notfallnummer/App
- Erste Hilfe Set inkl. Rettungsdecke (je 2 Teilnehmer)
- Schmerztabletten
- Bei Hochtouren: Biwaksack (je 2 Teilnehmer)
- Pfeife: Oft in Rucksäcken im Brustgurt integriert

## Bei Übernachtung zusätzlich

- Hüttenschlafsack
- Stirnlampe
- Waschzeug
- u.U. weitere Wechselkleidung, Hausschuhe etc.
- u.U. weitere Verpflegung
- AV-Ausweis