



## HOCHTOUR (Gletscher) - PACKLISTE

Der Rucksack sollte insgesamt maximal **8-10 kg** wiegen!

*Bei Fragen bitte melden!*

### **Nicht mitwiegen! Muss aber auch in oder an den Rucksack:**

- Überknöchelhohe und gut profilierte Bergschuhe, gut eingelaufen (Kat. B-C, siehe unten)
- Sonnenbrille, noch besser Gletscherbrille mit gutem UV-Filter (mind. Kat.3, siehe unten)
- Gamaschen (wer hat)
- Optional: (Teleskop) Skistöcke (entlasten die Knie)
- Steigeisen (Befestigungssystem passend zum eigenen Bergschuh)
- Hüftsitzgurt oder Kombi/Komplettgurt (letzteres nur für Belebte/Kinder)
- Pickel mit geradem Schaft, ca. 50 – 70 cm nach Absprache
- 1 Safe-Lock-Karabiner oder 2 Schraubkarabiner
- Steinschlaghelm nach Absprache

### **4-5 kg höchstens für folgendes absolut notwendige Minimum:**

- Krankenversicherungsnachweis, eventuell für Ausland
- Alpenvereinsausweis, falls Mitglied
- Trinkflasche ohne Schnappverschluss/-Trinksystem (mind. 1,5 Liter), im Winter Thermoskanne
- Sonnenschutz: Creme, Lippenstift, Kopfbedeckung
- Kälteschutz (auch im Sommer!): Mütze und winddichte Handschuhe
- Rucksack mit Hüftgurt, 30-45 Liter
- Bekleidung (Funktionsmaterial = geringes Gewicht und schnell trocknend)
- Anorak: wind- und wasserdicht, ungefütert und atmungsaktiv soweit möglich
- Berghose aus Funktionsmaterial, Ausführung je nach Jahreszeit und Einsatz
- Ev. wasserdichte Überhose
- wärmender Pullover/Jacke, z.B. aus Fleece material
- Shirt/Hemd/Bluse aus Funktionsmaterial (eins am Leib, eins zum Wechseln)
- eine Garnitur Socken und Unterwäsche zum Wechseln
- evtl. leichte Hüttenhose
- wärmende lange Unterhose
- Taschen- oder Stirnlampe mit frischen Batterien

### **4-5 kg höchstens für folgende Dinge (bitte nach belieben weglassen!):**

- Verpflegung für unterwegs: z.B. Riegel, Trockenobst, Nüsse, Brot, Käse,
- Getränkepulver oder Brausetabletten
- benötigte persönliche Medikamente und Hygieneartikel
- kleines Waschbeutelchen und Handtuch
- Hüttenschlafsack aus Baumwollstoff oder Seide (Pflicht auf Hütten!)
- leichte Hüttenschuhe (Schlappen, gibt es meist auch auf der Hütte), weitere Wechselwäsche und -socken
- Karte des Gebiets (z.B. AV-Karte oder topographische Landeskarte)
- Regenschirm
- Uhr mit Wecker und Höhenmesser, Mobiltelefon/Foto
- **UV-Schutzkategorien:** Gibt es von 1-4, im Eis/Schnee sollte man 3 oder 4 haben, letztere nur für sehr empfindliche Augen (so dunkel, das man nicht damit Auto fahren darf!). Wichtig: seitlicher Strahlungsschutz für vom Boden reflektiertes Licht.
- **Kategorien für Bergschuhe:** Gibt's von A – E, die Händler wissen Bescheid sonst den Laden wechseln!

*Tipp: Bei Starkregen bleiben die Hüttensachen im Rucksack nur in einer Plastiktüte dauerhaft trocken! Erste-Hilfeausrüstung und Biwaksack hat immer Euer Bergführer mit.*