PACKLISTE für Bergwoche Sommer (ohne Gletscher)

weiß = unbedingt notwendig grau = nicht unbedingt notwendig aber empfehlenswert

pers. Ausrüstung für 1 Tag	Anmerkungen	✓	Notizen
Rucksack			
Anorak	Daune/Gore-Tex		
Biwaksack	Gore-Tex		
feste Bergschuhe			
Fleecejacke/-pulli	Polar-Fleece		
Funktionsunterwäsche	Transtex		
Regenjacke/Windstopper			
Geld			
Handschuhe			
Hemd/T-/Sweatshirt	Transtex		
Lippenschutz			
Marschverpflegung, Teebeutel			
Mütze/Stirnband			
Notfallapotheke			
AV-Ausweis			
Tourenhose			
Sonnencreme mind. Faktor 20			
Sonnenkappe			
Sonnenbrille mit Etui			
Taschentücher (Papier)			
Trekkingsocken			
Überhose	Gore-Tex		

techn. Ausrüstung für 1 Tag	Anmerkungen	✓	Notizen
Höhenmesser/-Uhr			
Karte/Führermaterial			
Kompass/Bussole			
Multitool, Leatherman.	Zur Reparatur der Hardware!		
Stirnlampe	Batterien o.k.?		
Teleskop-Skistöcke			
Trinkflasche+Isopulver	mind. 1 Liter		
Trillerpfeife	Signal bei Notfällen		

zusätzlich für mehrere Tage	Anmerkungen	✓	Notizen
Reservewäsche			
Oropax	Waffe gegen Schnarcher		
Schlafsack	Lager können kalt sein!		
Sport-/Hüttenschuhe	Badeschlapfen, Sandalen		
Toilettesachen, Handtuch			
Spielkarten, Schreibzeug			
Buch	für Regentage		

dünne Socken für Hütte			
Adressen/Tel.nummern	auch der Hütten		
bequeme Trainingshose	für Hüttenaufenthalt		
Nähzeug, Feuerzeug			
WC-Papier			
Hals- und Kopfwehtabletten			
Teebeutel			
Vitamintabletten			
Magnesiumtabletten			

zusätzlich für Gletscher	Anmerkungen	✓	Notizen
Gletscherbrille	100 % UV-Schutz		
Steigeisen mit Frontalzacken	an Ski-Schuhe angepasst?		
Hüft oder Brust/Sitzgurt			
2 Reepschnüre	1,5 m/6 mm		
1 Reepschnur	4 m/5-6 mm		
Pickel			
1-2 Bandschlingen	120-300 cm		
2 HMS-Karabiner	mit Schraubsicherung		
2 Normalkarabiner			
1-2 Eisschrauben			
Einfachseil	45-60 m		

nicht unbedingt notwendig aber empfehlenswert!		✓	Notizen
Fernglas			
Reservesocken			
Fotoausrüstung und Film(e)	Batterien o.k.?		
Handy	Akku voll?		
AV-Ausweis	gültig?		
GPS-Gerät	Batterien o.k.?		
Reparatur-Set oder Riemen, Draht, Tape, Schrauben, Klettriemen Sekundenkleber, Isolierband, Kleber (Spray) für Felle zur Reparatur von Ski, Bindung, Stöcken und Schuhen			

- **Alpines Notsignal: 6x pro Minute optisches oder akustisches Zeichen**
- **Verständigung mit Flugrettung:**
  - **erhobene Arme: Y = Yes, ich brauche Hilfe**
  - **ein Arm erhoben, einer gesenkt: N = No, ich brauche keine Hilfe**
- **Bergrettung/Notruf: 140**
- **Europaweiter Notruf: 112**
- **Bergwetter - Lawinen - Touren - News - Alpin-Foren - Bergbücher u.v.a.:**