



BERGSCHAFT

Packliste für den Hochtourencoaching

Packe leicht, so hast du mehr Power in den Beinen – es lohnt sich!

Accessoires

- ☐ Hochgebirgstaugliche Kleidung
 - Hochtourenhosen und ev. lange Unterhosen und ev. Regenhosen
 - T-Shirt, Pulli, Wärmejacke, Wasserfeste Jacke
 - Stirnband oder Mütze
 - Dünne und mittel dicke Handschuhe
- ☐ Steigeisentaugliche Bergschuhe
- ☐ Eventuell Gamaschen
- ☐ Eventuell ein oder ein paar Teleskopstöcke
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Skibrille bei schlechtem Wetter / Wind
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Tourenrucksack ca. 30l
- ☐ Trinkflasche / Thermosflasche
- ☐ Lunch für alle Tourentage: Geeignet sind Snacks, die schnell Energie liefern und wenig Platz benötigen, z.B. Riegel, Trockenfrüchte und Nüsse, Biberli, Gummibärchen, Kracker und Käse

Technisches Material

- ☐ Helm
- ☐ Pickel
- ☐ Steigeisen mit Antistollplatten
- ☐ Klettergurt
- ☐ 5x Schraubkarabiner HMS
- ☐ 2x Schnappkarabiner
- ☐ 2x Bandschlinge 120cm
- ☐ 1-2x Eisschraube
- ☐ 5m Reepschnur 6mm oder 5.5mm Aramid
- ☐ Tuber / ATC
- ☐ Prusikschlinge, 6mm oder 5.5mm Aramid
- ☐ Microtraxion
- ☐ 2-4 Express

Falls vorhanden

- ☐ 2-3 Friends und kleines Set Keile

Für Hüttenübernachtungen

- ☐ Seidenschlafsack
- ☐ Wenig Ersatzwäsche
- ☐ Bargeld, die Hütten bevorzugen Bargeld, nicht immer ist Kartenzahlung möglich.
- ☐ Ev. Oropax
- ☐ Toilettenartikel

Hütten und Bergführer Knigge

- ☐ Wir besuchen das Zuhause des Hüttenpersonals, diese bewirten uns und freuen sich immer über tolle Gäste, wie ihr sie seid. Wir geben der Hütte Sorg, halten Ordnung und helfen beim Abräumen.
- ☐ Als Dankeschön freuen sich unsere Bergführer, wenn die Kosten der Konsumationen auf der Hütte von den Gästen übernommen werden.

Unsere Bergführer haben folgendes zusätzlich dabei:

- ☒ Karte, Kompass, GPS
- ☒ Notfallapotheke fürs Gebirge, Notfall Biwaksack
- ☒ Rega Funk oder Satellitenmessenger
- ☒ Rap Line oder Seil
- ☒ Zusätzlich technisches Material fürs Gebirge (Spaltenrettung & Felsicherung)

Eine detaillierte Packliste findest du auf [unserer Website](#).