

## Packliste

# Winterbesteigung Alpspitze

## Ausrüstung

- Rucksack + Regenhülle** sollte ca. 25 l fassen, gut am Rücken anliegen und über Hüftriemen verfügen
- Teleskopstöcke mit Tellern (auch kleiner Durchmesser von ca. 4 cm geeignet)** werden dringend empfohlen, bitte keine Teleskopstöcke ohne Teller mitbringen

## Kleidung

- Funktionsunterwäsche** schnelltrocknend, Merinowolle empfehlenswert
- Lange Merinounerwäsche** für den "Zwiebellook" bei unterschiedlichen Temperaturen
- Funktionssocken** gepolstertes Fußteil, Merinowolle empfehlenswert
- T-Shirt** Merinowolle
- Wärmejacke** z. B. mit PrimaLoft- oder Woll-Füllung
- Skitourenhose aus Softshell oder 3-Lagen-Membrane z.B. Gore Tex** wasser- und windabweisend, robust, keine gefütterte Skihose
- Hardshelljacke oder 3-Lagen-Membrane z.B. Gore Tex** gegen Wind und Wetter
- Sonnenbrille** ab Kategorie 3 geeignet
- Handschuhe** mind. 2 Paar, unterschiedlich dick
- Mütze, Stirnband, Buff** evtl. 2 x, zum Austausch
- Sonnenschutz** Cappi oder Tuch für den Kopf
- Gamaschen**

## Nützliches

- leistungsstarke Stirnlampe** mit Ersatzbatterien oder Akkuladegerät, für den Aufbruch in den frühen Morgenstunden
- Sonnencreme LSF 50**

## Verpflegung

- Thermoskanne** mind. 1 Liter Fassungsvermögen
- Energieriegel, Trockenobst, Schoki...** max. 200 g gesamt
- kleine Brotzeit** kleiner Snack für die Pause

## Persönliches

- Kleine Apotheke** Pflaster, Blasenpflaster, Persönliche Medikamente evtl.Schmerzmittel
- Personalausweis**
- Bargeld, EC-Karte**
- Handy** mit Notfallnummern oder wichtige Telefonnummern auf Zettel notiert

## Spezielle Ausrüstung

Diese erhalten Sie am Treffpunkt vom Bergführer.

- Sicherungs- und Abseilgerät**
- Ball-Lock Karabiner**
- Klettergurt** Hüftgurt
- Helm**
- Sicherheitsausrüstung: LVS-Gerät, Sonde, Schaufel** kostenfreie Leih-ausrüstung
- Steigeisen**
- leichtes Klettersteigset**

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei den Vorbereitungen auf Ihre Tour.