

## Packliste

# Höhenangst-Training für Einsteiger

### Kleidung

- ☐ Bequeme Wanderhosen
- ☐ Fleecepullover oder Daunenjacke
- ☐ Regen- bzw. Windjacke u. Regenhose
- ☐ Wechselwäsche wasserdicht verpackt
- ☐ Kopfbedeckung gegen Sonne und Kälte
- ☐ Leichte Hüttenschuhe
- ☐ Handschuhe
- ☐ Ersatzwandersocken

### Nützliches

- ☐ Hüttenschlafsack (Pflicht auf Berghütten)
- ☐ Wasch-Set / kleines Handtuch
- ☐ Personalausweis
- ☐ DAV-Ausweis (wenn vorhanden)
- ☐ Bargeld
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Blasenplaster
- ☐ Stirnlampe (bei uns erhältlich)
- ☐ Ohrstöpsel

### Verpflegung

- ☐ Riegel (bei uns erhältlich)
- ☐ Trockenobst, Nüsse
- ☐ Trinkflasche

### Ausrüstung

- ☐ Rucksack ca. 35-40 Liter mit Regenschutzhülle
- ☐ Knöchelhohe Bergstiefel
- ☐ Wanderstöcke (auch bei uns zu leihen für 15,-Euro/Tour)

## Alpintrekker

Wanderreisen  
Riedberger-Horn-Weg 16  
87538 Fischen im Allgäu  
Büro: 08326/2693011  
E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren