

Packliste Hochtourenmodul „Mein erster 4.000er“

Verpflegung

- Thermosflasche (0,75l)
- Trinkflasche (Nalgene, SIGG, Meru etc.)
- Taschenmesser / Leatherman
- Snacks (z.B. Nüsse, Schokolade etc.)
- Dose für Brote

Technische Ausrüstung

- Rucksack zwischen 30 und 45 Liter
- Wanderschuhe (robuste Lederbergstiefel oder bedingt steigeisenfeste Bergstiefel)
- Gamaschen (falls Ihr keine Tourenhose, sondern eine normale Wanderhose tragen möchtet)
- Wanderstöcke (optional mit großen Skitellern)

Material von Outdoor-Xdream

- Helm
- Klettergurt
- Eispickel
- Steigeisen
- Karabiner
- Seile & Sicherungsgeräte

Diverses

- Erste-Hilfe Set / kleine Apotheke inkl. Tape & Blasenpflaster
- Bargeld in Landeswährung
- Kamera
- Sonnenmilch (50+) inkl. Lippenchutz
- Sonnenbrille (mind. Faktor 3, besser Faktor 4)

Bekleidung

- Wanderhose
- Tourenhose (Softshell-Hose) oder Regenhose
- Funktionsunterwäsche
- Lange Skiunterwäsche
- Wandersocken
- Funktions-T-Shirt
- Powerstretch- oder Fleece-Pullover
- Handschuhe warm & Handschuhe dünn
- Hardshelljacke
- Isolationsjacke
- Mütze / Buff-Tuch
- Sonnenhut / Cap

Optional

- Weste
- Windstopper / Softshelljacke
- Höhenmesser

Unser YouTube-Channel mit Ausrüstungstipps:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL54YSnEUoiFSMSMzitrRB0-5AQCnO9T36>

Oder auf unserer Homepage unter Service:

<http://www.outdoor-xdream.ch/videos-ausruestung-vorbereitung-bergsport.html>

Wir freuen uns auf eine tolle Woche mit Dir/Euch und stehen Dir für weitere Fragen gerne zur Verfügung.
Das Team der Outdoor-Xdream GmbH