PACKLISTE SOMMER

Bekleidung

- ☐ Soft Shell oder Fleecejacke
- ☐ Gore-Tex Jacke
- ☐ Tourenhose
- ☐ Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- ☐ Mütze, evtl. Stirnband oder Buff
- ☐ Badehose
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Diverses

- ☐ Sonnen- oder Sportbrille
- ☐ Rucksack mit Hüftgurt (30 l – max. 40 l)
- ☐ Sonnen- und Lippencreme / Sonnenhut
- ☐ Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- ☐ Lunch
- ☐ Sackmesser
- ☐ Medis, kleine Apotheke / Blasenpflaster
- ☐ Schreibzeug und Notizpapier
- ☐ Feldstecher
- ☐ Halbtax oder GA
- ☐ Handy mit REGA-App
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Technische Ausrüstung Hochtour

- ☐ Klettergurt, VP-Karabiner, Expressen (ca. 3 Stk)*
- ☐ Teleskopstöcke*
- ☐ Steigeisenfeste Schuhe (Gletscherwanderung)*
- ☐ Angepasste Steigeisen (Gletscherwanderung)*
- ☐ Pickel (Gletscherwanderung)*
- ☐ Seil (mind. 30m)
- ☐ Helm
- ☐ _____
- ☐ _____

Landkarten und Literatur (freiwillig)

- ☐ Karte/App WhiteRisk/App SchweizMobil
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mit Übernachtung in Hütte/n

- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ Funktionsfähige Stirnlampe
- ☐ Toilettenartikel im Kleinformat (evtl. Erfrischungstücher)
- ☐ Duschtuch
- ☐ Inlett
- ☐ Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- ☐ Funktionelle Unterwäsche (1 Ersatzpaar)
- ☐ Geld (meistens nur Barzahlung)
- ☐ SAC-Mitgliederausweis wenn vorhanden
- ☐ _____

Verpflegung

- ☐ Zwischenverpflegung (wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen, eher knapp zu halten)
- ☐ Tee (Marschtee gibt es morgens in der Hütte)
- ☐ _____

Notizen

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Notfallkontakte

Rega Schweizerische Rettungsflugwacht
1414

Sven Arber
+41 79 678 33 33

Georg Arber
+41 79 539 66 47

*** = obligatorisch**

T +41 79 678 33 33
info@hoehenerlebnis.ch
hoehenerlebnis.ch