

# Packliste

## Für Hüttentouren

- bequeme Trekkingschuhe
- 2 Paar Bergsocken
- Berghose
- Regenhose
- Unterwäsche
- 2-3 Funktionsshirts
- Fleecejacke oder -pulli
- Hardshell-Jacke
- Wechselkleidung für die Hütte
- Regenhülle für den Rucksack
- Bergstöcke
- Hütten schlafsack (aus Seide ist er am leichtesten)
- Waschbeutel mit Miniaturausrüstung
- Sonnenhut/-kappe/-tuch
- Sonnenbrille
- eiserne Notverpflegung, nach Bedarf Snack für zwischendurch
- Trinkflasche/-system ja nach persönlichem Bedarf
- dünne Handschuhe, Mütze o. ä.
- Minihandtuch (Microfaser ist sehr leicht)
- Ausweis, AV-Ausweis, (Bar-) Geld
- Handy mit Ladegerät/Powerbank
- Plastiktüten für Schmutzwäsche/Abfall

## Evtl. auch

- kurze Hose
- Hütten schlafsack
- Oropax
- Fotoapparat
- technische Ausrüstung wie Klettersteig ausrüstung
- Magnesiumbrausetabletten, Teebeutel u. ä.
- Lektüre

## Zumindest 1x pro Gruppe sollte vorhanden sein

- Wanderführer und Karten
- Verbanszeug auch mit Blasenpflaster
- Rettungsfolie
- GPS
- Sonnencreme
- Taschenmesser

## Bei alpineren/anspruchsvoller Touren evtl. zusätzlich

- Helm
- Biwaksack (1 pro 2 Personen)
- Grödeln/Leichtsteig eisen
- Gamaschen

## Für Hochtouren

- steig eisen feste Bergstiefel
- Hüftgurt
- Reepschnüre (kurz, armlang, 2x doppelt körperläng )
- Bandschlingen vernäht (60 cm, 2x 120 cm)
- Karabiner (1 dreifach-Verschluss, 1 HMS, 3 Schrauben/Verschlusskarabiner, 2 baugleiche Schnapper)
- Steig eisen
- Pickel
- Helm
- Eischraube(n)
- Halbseil imprägniert
- evtl. Sicherungsgerät, mobile Sicherungsmittel, Express schlingen, weitere Schlingen
- Gletscherbrille
- Lippenschutzcreme, Sonnencreme mit hohem LSF
- Thermoskanne

Frischluft

Marktstr.2c, 44532 Lünen

Telefon: +49 (0)2306 206188

E-Mail: [shop@frischluft-luenen.de](mailto:shop@frischluft-luenen.de)