

PACKLISTE



Notfallausrüstung

- Erste Hilfe-Set
- beschichtete Rettungsdecke
- Personalausweis
- bei Bedarf Allergiemedikation
- Biwaksack
- Trillerpfeife für Notsignal
- Handy mit aufgeladenem Akku (oder Zusatzakku)
- Handy mit eingespeichertem Alpin-Notruf 140
- im Winter: LVS-Gerät, Lawinenschaufel und Lawinensonde



Orientierungsmittel

- Kartenmaterial
- Stirnlampe
- GPS-Gerät (wenn vorhanden)



Proviant

- Proviant inkl. Energieriegel für den Notfall
- Wasser oder Tee



Gewand

- feste Wanderschuhe
- Wandersocken
- Wanderhose/Outdoorhose
- T-Shirt
- warme Kleidung
- Wechselkleidung (T-Shirt)
- Kopfbedeckung (Stirnband, Haube)
- Handschuhe
- Jacke (Soft- oder Hardshelljacke)
- zusätzlicher Regenschutz (Hose, Poncho)



Nützliche Kleinigkeiten

- Reservebatterien für GPS-Gerät und Stirnlampe
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Wanderstöcke
- bei Schnee: Steigeisen oder Grödel und Gamaschen