



# Packliste Alpenüberquerung

Zum abhaken, ergänzen und Gewichte eintragen

Name \_\_\_\_\_

Tour \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Basisgewicht ohne Verpflegung: \_\_\_\_\_

Gesamtgewicht m. Verpflegung: \_\_\_\_\_

## Bekleidung/ Wechselwäsche

| Anzahl                   | Ausrüstung                           | Gewicht      |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | _____ Wanderschuhe                   | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Wandersocken                   | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ leichte, abzippbare Wanderhose | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Funktions T-Shirts             | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Funktions Langarmshirts        | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Unterwäsche                    | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Leggings aus Funktionsmaterial | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Fleecejacke/pullover           | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Isolationsjacke                | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Hardshelljacke                 | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Regenhose                      | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Fleeceemütze                   | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Handschuhe                     | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Kappie / Hut / Kopfbedeckung   | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____                                | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____                                | _____        |
|                          | <b>Gesamtgewicht</b>                 | <b>_____</b> |

## Sonstige Wanderausrüstung

| Anzahl                   | Ausrüstung                    | Gewicht      |
|--------------------------|-------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | _____ leichter Wanderrucksack | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Rucksackliner           | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Trinkflaschen           | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Kompass                 | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Kartenmaterial          | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Wanderführer            | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Sonnenbrille            | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Trekkingstöcke          | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Smartphone              | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Sitzkissen              | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Notfall-Biwaksack       | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Kamera                  | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Klapp-/Taschenmesser    | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____                         | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____                         | _____        |
|                          | <b>Gesamtgewicht</b>          | <b>_____</b> |

## Hygiene und Erste-Hilfe Set

| Anzahl                   | Ausrüstung                           | Gewicht      |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | _____ Klopapier                      | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Sonnenschutz                   | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Verbandsmaterialien & Pflaster | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Rettungsdecke                  | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Blasenpflaster                 | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Schmerztabletten               | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Zeckenzange                    | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Wunddesinfektion               | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ winziges Nähset                | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____                                | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____                                | _____        |
|                          | <b>Gesamtgewicht</b>                 | <b>_____</b> |

## Hüttentour und Übernachtungen

| Anzahl                   | Ausrüstung                             | Gewicht      |
|--------------------------|----------------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | _____ Hüttenschlafsack                 | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Alpenvereinsausweis              | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ leichtes Microfaser Handtuch     | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Flüssigseife (z.B. Dr. Bronners) | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Zahnbürste                       | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Zahnpasta                        | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Oropax                           | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Stirnlampe                       | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Hüttenschuhe                     | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____                                  | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____                                  | _____        |
|                          | <b>Gesamtgewicht</b>                   | <b>_____</b> |

## Verpflegung

| Anzahl                   | Ausrüstung            | Gewicht | Anzahl                   | Ausrüstung           | Gewicht      |
|--------------------------|-----------------------|---------|--------------------------|----------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | _____ Nüsse           | _____   | <input type="checkbox"/> | _____                | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Trockenobst     | _____   | <input type="checkbox"/> | _____                | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Energieriegel   | _____   | <input type="checkbox"/> | _____                | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Studentenfutter | _____   | <input type="checkbox"/> | _____                | _____        |
| <input type="checkbox"/> | _____ Brotzeit        | _____   |                          | <b>Gesamtgewicht</b> | <b>_____</b> |