

# Packliste Winter



## Bekleidung

- Wintertaugliche Jacke und Hose
- Warmer, atmungsaktiver Pulli
- Thermounterwäsche kurz und lang
- Unterhose(n)/lange Unterhose
- Warme Socken, Ersatzsocken
- evtl. Gamaschen
- Mütze, dünne Handschuhe plus Überhandschuhe
- Halstuch/Gesichtsmaske
- Sonnenhut/Kappe, Sonnenbrille, Etui, Skibrille
- Brillenetui, evtl. Reserve-Brille

## Toilettenartikel

- Taschentücher, WC-Papier, Damenhygiene/Tampons
- Sonnencreme, Sonnenschutz Lippen
- Tourenapotheke (Blasenpflaster etc.)
- Persönliche Medikamente

zusätzlich bei Übernachtung

- Zahnbürste und -creme
- Seife bzw. Erfrischungstüchlein
- Ohropax

## Ausrüstung

- Rucksack
- Solide, warme, wasserfeste Berg- oder Trekkingschuhe
- Hüttenfinken (manchmal)
- Schneeschuhe (robustes Modell mit solider Bindung und Fersenharscheisen, z.B. von MSR oder TSL), evtl. Snowboard oder Ski, Felle, Harscheisen
- Teleskopstöcke
- LVS (Funktion und Batterien davor prüfen)
- Lawinenschaufel
- Lawinsonde
- Biwaksack
- Geld und Ausweise (Halbtax, ID, SAC-, REGA-Ausweis)
- Angaben der Tourenleitung, Fahrpläne
- Schreibzeug
- Mobiltelefon, Ladegerät, wasserdichte Hülle (z.B. aLoksak)
- Taschenmesser
- Thermosflasche
- Provianttäschli, Verpflegung für unterwegs
- Karte, Führer (freiwillig)
- Kompass, Höhenmesser, GPS, Koordinatenmesser (freiwillig)
- Uhr/Wecker
- Reserve-Batterien (freiwillig)
- Fotoapparat, Fernglas (freiwillig)

zusätzlich bei Übernachtung

- Stirnlampe, evtl. Ersatzbatterien
- Hütten-/Seidenschlafsack (manchmal)

## Hinweise

- Zusätzlich zu der erforderlichen Ausrüstung habe ich noch ein paar Sachen dabei. Unter anderem Regafunk, Reserve-Handschuhe und -Socken, Tourenapotheke, Biwaksack, Kabelbinder, Tape – je nach Tour variiert das ein wenig. Das sind Sachen, die Du als Teilnehmer nicht unbedingt auch noch mitnehmen musst.
- Neben der erforderlichen Ausrüstung gibt es oftmals noch Gruppenausrüstung oder z.B. Lebensmittel (bei Touren mit Selbstversorger-Übernachtung). Diese Sachen werden unter allen Teilnehmern am Anfang aufgeteilt. Bitte hierfür eine Ecke im Rucksack freilassen!
- Zwischenverpflegung ist alles, was du zwischen Frühstück und Abendessen isst. Als Zwischenverpflegung eignen sich Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot, Energieriegel etc. Nimm Zwischenverpflegung für die entsprechende Anzahl Tage mit. Trag nicht zu viel und vor allem Essen mit, welches Du auch bei Kälte und Anstrengung besonders magst.
- Wer gern seinen eigenen Tee trinkt, nimmt ihn natürlich mit. In SAC-Hütten bekommt man oft heisses Wasser literweise.
- Bei Touren mit Übernachtung in bewarteten Hütten gibt es Halbpension, d.h. Frühstück und Abendessen sind inklusive. Wer vegetarisches Essen will, sollte das bei der Anmeldung oder spätestens Beginn der Tour mit angeben.
- Im Winter wird das Wasser in den Hütten oft geschmolzen. Wasser zum Zähneputzen gibt es meist. Zur Körperpflege haben sich bei Wassermangel Erfrischungstüchlein bewährt.
- Lade Deinen Rucksack nicht zu schwer. Alles was nicht auf der Liste steht, muss auch nicht mit. Höchstens ich habe etwas vergessen. Bei Unsicherheiten oder Fragen, einfach fragen.