



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"/>	_____	_____
	Gesamtgewicht	_____

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"/>	_____	_____
	Gesamtgewicht	_____

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"/>	_____	_____
	Gesamtgewicht	_____

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"/>	_____	_____
	Gesamtgewicht	_____

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	_____		Gesamtgewicht	_____