

Zugspitzeklettersteige - Packliste für den Rucksack

Für diejenigen, die nicht regelmäßig ins Gebirge gehen, ist folgende Packliste vielleicht sehr hilfreich.

Rucksack

- 1 Paar Grödel bzw. Steigeisen
- Rettungs-Schutz-Decke
- Sonnen- oder Gletscherbrille
- Toilettenpapier
- Klettersteigset komplett
- Getränkeflasche 1l (kein Glas)
- Stirnlampe oder Taschenlampe
- AV-Hütten-Schlafsack (leicht)
- Steinschlaghelm
- Handy
- Foto

Medikamente(individueller Bedarf)

- Pflaster
- 2 Verbandspäckchen,
- 1 elastische Binde
- Leukoplast
- Sonnencreme und Lippenchutz

Hygiene nur bei Hüttenübernachtung

- Kulturbeutel klein
 - Zahnbürste
 - Zahnpasta
 - Seife klein
 - Kamm
- Kleines Handtuch

Rot gekennzeichnete Artikel werden bei geführten Touren kostenlos vom Bergführer bereitgestellt.

Kleidung im Rucksack

- 1 Satz Funktions-Unterbekleidung
- Faserpelz- oder Fleece-Pulli
- 1 Paar Trekkingsocken
- Woll- oder Fleece-Mütze
- Handschuhe
- Gore-Tex Jacke evtl. mit Überhose

Gürteltasche oder im Rucksack

- Notizblock
- Bleistift
- Taschenmesser
- Papier-Taschentücher
- Autoschlüssel

am Körper

- Uhr evtl. mit integriertem Höhenmesser
- Funktions-Unterwäsche
- Funktionelles Sporthemd
- Berghose
- Trekkingsocken
- Geldbeutel
 - Personalausweis
 - DAV-Ausweis
 - Bargeld,
- knöchelhohe Bergschuhe mit Gummiprofilsohle

Marschverpflegung

- Fruchtschnitten (ca. 2 Stück/Tag)
- Frischobst wie Apfel oder Banane
- Schokolade
- Müsli-Riegel
- Getränkepulver