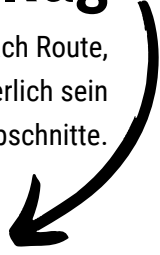


Packliste für den finalen Gipfeltag

Diese Packliste enthält die Grundausrüstung für eine 3.000er-Tour. Je nach Route, Jahreszeit und Wetterbedingungen kann zusätzliche Ausrüstung erforderlich sein – insbesondere für Gletscherpassagen oder anspruchsvollere alpine Abschnitte.



#01

Bekleidung

- Knöchelhohe Bergschuhe
- Funktionsunterwäsche und -shirts
- Funktionssocken
- Softshell- oder Fleecejacke
- Daunen- oder Primaloft-Jacke
- Hardshelljacke
- Softshell-Tourenhose
- Überhose (wind- und wasserdicht)
- Mütze und Handschuhe
- Gamaschen (je nach Wetterlage)

#02

Ausrüstung

- Rucksack (ca. 30 Liter) mit Regenhülle
- Gletscherbrille
- Stirnlampe
- Sonnencreme & Lippenpflege mit UV-Schutz
- Teleskopstöcke

#03

Verpflegung & Energie

- Wasser & isotonisches Getränk
- Proviant (je nach Hüttendichte)
- Energieriegel & Snacks

#04

Sicherheit & Notfallausrüstung

- Handy (voll aufgeladen!)
- Erste-Hilfe-Set
- Biwaksack

#05

Orientierung & Navigation

- Topografische Karte
- Smartwatch von Garmin
- Garmin InReach