

PACKLISTE & AUSRÜSTUNG



	Knöchelhohe Bergschuhe
	Funktionsunterwäsche
	Atmungsaktives Shirt / Hemd
	Fleecepulli / -jacke
	Evtl. leichte Daunenjacke
	Wetterschutzjacke mit Kapuze, evtl. auch Regen hose (wind- und wasserabweisendes Material)
	Lange Hose (strapazierfähiges, elastisches Kunstfasermaterial)
	Wandersocken oder -strümpfe
	Mütze und Fingerhandschuhe
	Ersatzkleidung (auch für die Hütte)
	Waschzeug und Handtuch
	Hüttenschlafsack & Hüttenschuhe
	Rucksack (35 - 45 Liter) & Regenschutz
	Sonnenschutz (Sonnencreme, -brille, Kopfbedeckung)
	Trinkflasche (mind. 1,5 Liter)
	Notfallproviant (Müsliriegel, Traubenzucker, etc.) + Mülltüte
	Erste Hilfe Set (inkl. Rettungsdecke) / Biwaksack
	Leichtsteigeisen oder Grödel
	Teleskopstöcke
	Stirnlampe
	Handy
	Karten & Führerliteratur
	Ausweis, Mitgliedskarte Alpenverein, Bargeld
	Karwendel Höhenweg Starter- Kit
	Optional: Klettersteigset & Helm (Etappe 5), Blasenpflaster, eigene Medikamente, Ohrenstöpsel