



Im Vorfeld solltest du checken

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Reisehinweise des Auswärtigen Amts | <input type="checkbox"/> Unfallversicherung |
| <input type="checkbox"/> Pass- und Visumerfordernisse | <input type="checkbox"/> Versorgungslage mit Gaskartuschen im Zielland abklären |
| <input type="checkbox"/> Nötige Impfungen | <input type="checkbox"/> Permits (Nationalparks, Besteigung, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Bei organisierten Reisen Reiserücktrittsversicherung | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Auslandskrankenversicherung | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Versicherung zur Deckung etwaiger Rückführungskosten | <input type="checkbox"/> ----- |

Basics

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gültiger Reisepass | <input type="checkbox"/> Tage-/Notizbuch |
| <input type="checkbox"/> Visum, Impfpass, Versicherungsdokumente | <input type="checkbox"/> Reiseführer, Routeninformationen |
| <input type="checkbox"/> notwendige ärztliche Unterlagen | <input type="checkbox"/> MP3 Player |
| <input type="checkbox"/> Flugtickets | <input type="checkbox"/> GPS-Gerät |
| <input type="checkbox"/> Reiseapotheke | <input type="checkbox"/> <i>Uhr</i> |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte, Bargeld, Reiseschecks | <input type="checkbox"/> Rettungsdecke |
| <input type="checkbox"/> Brusttasche | <input type="checkbox"/> <i>Sonnencreme (mind. UPF 50+)</i> |
| <input type="checkbox"/> Mobiltelefon | <input type="checkbox"/> Expeditionstonnen zum Transport |
| <input type="checkbox"/> <i>Funkgeräte</i> | <input type="checkbox"/> Notfallsender |
| <input type="checkbox"/> <i>Kamera, Ersatzakku, Speicherkarte</i> | <input type="checkbox"/> <i>Stirnlampe</i> |
| <input type="checkbox"/> Ladegeräte, Solarpaneel, Batterien | <input type="checkbox"/> ----- |

Basislager & Hochlager

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Expeditionszelt Basislager | <input type="checkbox"/> Tape, Kabelbinder |
| <input type="checkbox"/> <i>Expeditionszelte für die Höhenlager</i> | <input type="checkbox"/> Waschbeutel |
| <input type="checkbox"/> <i>Spezielle Schnee-Heringe</i> | <input type="checkbox"/> Wäscheleine |
| <input type="checkbox"/> <i>Expeditionsschlafsack</i> | <input type="checkbox"/> Multitool |
| <input type="checkbox"/> <i>Gut isolierende Isomatten/ Biwaksack</i> | <input type="checkbox"/> Müllsäcke |
| <input type="checkbox"/> <i>Pinkelflasche (kein Witz!, 1 Liter)</i> | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> <i>Lawinenschaufel/ LVS-Gerät/ Sonde</i> | <input type="checkbox"/> ----- |

Kochausrüstung & Lebensmittel

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> <i>Expeditionskocher (ggfs. Multifuel)</i> | <input type="checkbox"/> Gefriergetrocknete Lebensmittel |
| <input type="checkbox"/> <i>Feuerzeuge, Streichhölzer</i> | <input type="checkbox"/> Schokoriegel, Energieriegel, Energiegels |
| <input type="checkbox"/> Gaskartuschen oder Benzin | <input type="checkbox"/> Fertigsuppen |
| <input type="checkbox"/> Töpfe | <input type="checkbox"/> Instantkaffee, Teebeutel |
| <input type="checkbox"/> Teller, Schüssel | <input type="checkbox"/> Gewürze (Gewürzstreuer, Salz, Pfeffer, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Besteck | <input type="checkbox"/> Müesli |
| <input type="checkbox"/> Tasse | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> <i>Thermoskanne, Trinkflasche</i> | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Klopapier | |
| <input type="checkbox"/> Wassersack | |



Expeditionskleidung

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Sonnenhut | <input type="checkbox"/> <i>Thermokleidung</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Mützen, Stirnband</i> | <input type="checkbox"/> <i>Wasserdichte Jacke/Hose, alternativ Expeditionsoverall</i> |
| <input type="checkbox"/> Trekkingschuhe | <input type="checkbox"/> <i>Handschuhe</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Expeditionsstiefel</i> | <input type="checkbox"/> <i>Funktionsunterwäsche</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Gamaschen (wasserdicht, ggfs. isoliert)</i> | <input type="checkbox"/> Multifunktionstuch (Buff) |
| <input type="checkbox"/> Basislagerschuhe (bequemes Schuhwerk) | <input type="checkbox"/> <i>Sturmhaube (Windstopper)</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Für Höhenlager Daunenschuhe (eventuell mit abnehmbarer Sohle)</i> | <input type="checkbox"/> <i>Gletscherbrille</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Warme Socken</i> | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> Trekkinghose / Tourenhose | <input type="checkbox"/> ----- |

Kletterausrüstung

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <i>Steigeisen</i> | <input type="checkbox"/> <i>Karabiner</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Eispickel oder Eisgeräte</i> | <input type="checkbox"/> <i>Klemmkeile, Friends, Felshaken</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Eisschrauben</i> | <input type="checkbox"/> <i>Spaltenbergungs-Ausrüstung</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Kletterseile</i> | <input type="checkbox"/> <i>Kletterhelm</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Steigklemmen</i> | <input type="checkbox"/> <i>Klettergurt</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Reepschnur 5-6 mm</i> | <input type="checkbox"/> <i>Tourenstöcke</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Bandschlingen (verschieden Längen)</i> | <input type="checkbox"/> ----- |
| <input type="checkbox"/> <i>Sicherungsgerät</i> | <input type="checkbox"/> ----- |

* Die Packliste geht von einer geführten Expedition in einer Gipfelhöhe aus, in der noch kein künstlicher Sauerstoff (und die entsprechende Ausrüstung) benötigt wird.

Ausrüstungsgegenstände die mit auf den Berg gehen, sind *kursiv* geschrieben!

