

Checkliste für deinen ersten 4000er

☐ Kopf

- ☐ **Kletterhelm:** Unverzichtbar am Grat (Steinschlaggefahr)
- ☐ **Beanie / Stirnband:** muss unterm Helm passen
- ☐ **Sonnenbrille:** Kategorie 3 oder 4 (Gletschertauglich), da die UV-Strahlung auf 4000m extrem ist.
- ☐ **Sonnencreme / Lippenpflege 50+**

☐ Oberkörper (Das Zwiebelprinzip)

- ☐ **Base-Layer:** Atmungsaktives Funktionsshirt (Merinowolle ist top gegen Geruch).
- ☐ **Mid-Layer:** Eine Fleecejacke oder ein dünner „Grid“-Fleece für die Wärme beim Aufstieg.
- ☐ **Isolationsschicht:** Eine leichte Daunen- oder Kunstfaserjacke für die Gipfelrast.
- ☐ **Hardshell (Regenjacke):** Absolut wind- und wasserdicht. Am Gipfel zieht es oft ordentlich.

☐ Hände

- ☐ **Dünne Fingerhandschuhe:** Für den Aufstieg das Festhalten am Fels (schützt auch vor scharfen Kanten).
- ☐ **Warme Handschuhe:** Falls es morgens beim Start an der Weissmieshütte noch friert oder das Wetter umschlägt.

☐ Beine

- ☐ **Hochtourenhose:** Robust, elastisch und wasserabweisend (Softshell).
- ☐ **Gamaschen:** (Optional, je nach Schneelage), damit kein Schnee in die Schuhe kommt.

☐ Füße

- ☐ **Bergschuhe:** Bedingt steigeisenfeste Schuhe (min. Kategorie C), wie in meinem [Test](#) beschrieben.
- ☐ **Wandersocken:** Dickere Socken mit Polsterung, um Blasen vorzubeugen.

☐ **Technische Ausrüstung**

- ☐ **Leichtsteigeisen:** Mit Antistoll-Platte für das Firnfeld unter dem Gipfel.
- ☐ **Eispickel oder Stöcke:** Für das Lagginhorn reichen oft Teleskopstöcke, ein leichter Pickel gibt aber Sicherheit im Firn.
- ☐ **Hochtourenrucksack (30–40 Liter):** Muss schmal sein, damit er beim Klettern nicht stört.

☐ **Verpflegung**

- ☐ **2L Wasser** oder Elektrolytgetränk pro Tag.
- ☐ **Müsliriegel**
- ☐ **ev. Jause / Brotzeit**

☐ **Notfall**

- ☐ **kleines Verbandspäckchen + Rettungsdecke**
- ☐ **Powerbank:** Sollte der Akku vom Handy nicht den ganzen Tag halten.
- ☐ **Stirnlampe**