

Ausrüstungsliste Hochtouren und Bergwandern

Kleidung

1 Anorak
1 Tourenhose
1 warmer Pullover
1 Hemd oder dünner Pullover
1 Regenhose
2 T-Shirts (unterwegs + abends)
1 kurze Hose
1 lange Unterhose
kurze Unterwäsche
1-2 Paar dicke Strümpfe (unterwegs)
1 Paar Socken (abends)
1 Hose (abends)
1 Hemd oder Bluse (abends)
Taschentücher
Mütze
Handschuhe
Schal
Sonnenhut
Hüttenschuhe oder leichte Turnschuhe
Hüttenschlafsack

Toilettenartikel

Handtuch
Zahnbürste, -pasta
Seife
Kamm oder Bürste
Gletscherbrille
Lippenschutz
Sonnencreme

technische Ausrüstung

Rucksack
Bergschuhe
Skistöcke (Teleskop)
Hüftsitzgurt (*)
Evtl. Brustgurt (*)
2 HMS-Karabiner (*)
1 Bandschlinge 2,4 m vernäht (*)
1 Einbindeschnur 1,5 m (*)
1 Prusikschlinge 4 m (*)
1 Prusikschlinge 2 m (*)
1 Lose Rolle (*)
1 Eisschraube (*)
Pickel (*)
Steigeisen (*)
Taschenlampe
Taschenmesser

Tourenverpflegung

Feldflasche (1 Liter)
Müsliriegel
Trockenobst, Studentenfutter
Teebeutel
evtl. Brot, Wurst, Käse

Sonstiges

Personalausweis
DAV-Ausweis
ausländische Währung (nur Schweiz)
Auslandskrankenschein

(*) nur für Hochtouren