

## 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