



## Ausrüstungsliste Hochtour:

- Rucksack ca. 30-40l
- Bergschuhe mit Profilsohle  
(Empfehlung: bedingt steigeisenfest)
- Steigeisen\*
- Hüftgurt mit Anseilkarabiner \*
- Eispickel\*
- Helm\*
- Stirnlampe
- Teleskopstöcke
- Unterbekleidung (warm, atmungsaktiv und schnell trocknend)
- Berg- oder Wanderhose
- Langarmshirt (für Gletscher)
- Dünne Daunenjacke oder Primaloftjacke
- Windstopper Jacke
- Regen Überbekleidung (Jacke + Hose)!!!
- Wechselbekleidung
- Mütze
- Handschuhe (2 Paar - dick und warm! sowie ein dünnes Paar)
- Sonnenschutz (Cap, Bandana)
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Trinkflasche ca. 1,5 l
- kleine Jause für Zwischendurch
- Kleines Erste Hilfe Paket inkl. Blasenpflaster

### **Bei Hüttenübernachtung:**

- Hüttenschlafsack
- Toilettensachen
- Ohropax
- eventuell Hüttenschuhe
- AV- Ausweis falls vorhanden
- Bargeld

*\* diese Ausrüstungsgegenstände können gegen Gebühr bei uns geliehen werden  
(€5 pro Ausrüstungsgegenstand)*