

## Ausrüstungsliste Gletschertour mit Übernachtung

### Bekleidung:

- Regen- / Windjacke
- Lange Wander- / Tourenhose
- langärmliges Sweatshirt oder Hemd
- Pullover (Faserpelz oder anderer)
- ein Paar Socken (Kniestrümpfe sind wärmer als kurze)
- warme Mütze
- Fingerhandschuhe und Fausthandschuhe
- Sonnenhut
- Evtl. Stirnband
- Unterwäsche (Wolle oder Thermo von Vorteil)

### Reservewäsche:

- 1 Paar kurze Socken
- 1 Unterhose
- 1 Lange Unterhose oder Strumpfhose (zum Übernachten und für kalte Witterung)
- 1 T Shirt

### Sonnenschutz:

- Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel
- Lippenchutz

### Technisches Material:

- Rucksack max. 30 Liter
- Wander oder Bergschuhe, knöcheldeckend, mit guter Profilsohle
- Ski- / Wanderstock
- Leichte Steigeisen (besser) oder Füsseisen (Grödel)
- Klettergurt mit 1 Schraubkarabiner (falls vorhanden)
- Evtl. Stirnlampe für die Nacht

### Diverses:

- Persönliche Medikamente
- Toilettenartikel (beschränkte Waschgelegenheit)
- Seidenschlafsack
- Zwischenverpflegung + Trinkflasche ca. 1 Liter
- Identitätskarte + Alpenclubausweis (falls Mitglied)
- Bargeld

### Bemerkung:

- wenig Gepäck - grösseres Vergnügen! Gesamtgewicht max. 7 Kg !