

Ausrüstungsliste Hochtour Fels und Eis mit Übernachtung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Bergtourenhose
- langärmeliges Sweatshirt oder Hemd
- Pullover (Faserpelz oder anderer)
- evtl. eine leichte Primaloft- oder Daunenjacke (empfohlen)
- Sturmhose (Regenhose)
- ein Paar Socken (Kniestrümpfe sind wärmer als kurze)
- warme Mütze
- 1 paar Fausthandschuhe
- 1 paar Fingerhandschuhe (nicht zu dünne)
- Gesichtsschutz z.B. Buff
- Sonnenhut
- Evtl. Stirnband
- Gamasche
- 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 ca. 30 Liter
- Bergschuhe (Steigeisenfest)
- Steigeisen
- Pickel
- Klettergürtel
- 2 Schraubkarabiner
- 1 Bandschlinge 120cm
- Stirnlampe
- Skistock zusammenschieb- oder faltbar (klein, nicht länger als Rucksack)

Alpinismus

Hochtouren

Skitouren

Skifahren

Klettern

Eisklettern

Schneeschuh

Wandern

Reisen

Fototouren

Ausbildung

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 !