

## AUSRÜSTUNGSLISTE Hochtouren Sommer

### **Grundausrüstung:**

- Knöchelhohe, robuste Bergschuhe ab Kategorie C
- Rucksack (20-30 Liter Volumen)
- wind-und wetterfeste Goretex Jacke
- dünne, griffige Handschuhe
- Berghose/Hochtourenhose
- Funktionswäsche und Wechselshirt
- Mütze oder Stirnband, Kappe als Sonnenschutz
- Sonnencreme mit LSF 30+ und Lippenschutz
- Sonnenbrille
- Teleskopstöcke mit Teller
- kompakter Hüttenschlafsack (aus Seide oder Baumwolle)
- Stirnlampe
- Trinkflasche (1-2 Liter)
- Etwas Proviant (z.B. Müsliriegel)

### **Bei wechselhaftem und oder kaltem Wetter sind zusätzlich erforderlich:**

- Überhose
- Warme Unterwäsche
- Zweites Paar Handschuhe (warm)
- Gamaschen (abhängig von den Bedingungen)
- Regenhülle

### **Nützliche Gegenstände:**

- Kleines Erste Hilfe Paket
- Blasenpflaster
- Magnesium und Kopfschmerztabletten
- Zahnputzzeug, evtl. kleines Handtuch
- Mitgliedsausweis eines alpinen Vereins, wenn vorhanden
- Bargeld

### **Spezialausrüstung (wird bei Bedarf kostenlos zur Verfügung gestellt):**

- Klettergurt\*
  - Kletterhelm\*
  - Steigeisen\*
- \*ab Treffpunkt