

## **Ausrüstungsliste Hochtour Sommer Mehrtagestour**

### **Allgemeines**

- Rucksack ca. 30l
- Bergschuhe, steigeisenfest oder bedingt steigeisenfest
- 1 Teleskopstock
- Hüftklettergurt mit 1 Schraubkarabiner
- Steigeisen (Stahl nicht Aluminium) mit Antistoll angepasst auf Bergschuhe!!!
- Pickel
- Helm (empfohlen)

### **Bekleidung**

- Wind- und Wasserfeste Jacke mit Kapuze (Hardshell)
- Berg- oder Trekkinghose (Softshell)
- Softshell-, Primaloft- oder Fleecejacke
- leichte Überziehhose wasserdicht (Hardshell)
  - Handschuhe (1xdünn1xdick)
- Funktionelle Bergsocken
- Funktionelle Unterwäsche
- Mütze, Stirnband und Sonnenhut
- Gamaschen
- Ersatzunterwäsche wasserdicht verpackt
- Evtl. Kurze Hosen für den Hüttenaufstieg

### **Diverses**

- Sonnenbrille (Kategorie 4)
- Ersatzbrille für Brillenträger
- Sonnencreme und Lippenpomade mit hohem Schutzfaktor
- Trinkflasche mind. 1 Liter
- Taschenmesser
- LED-Stirnlampe mit neuen Batterien
- Pflaster für Blasen, Ohrpfropfen
- persönliche Medikamente
- Toilettenartikel möglichst klein
- SAC Ausweis
- GA oder Halbtax
- Seidenschlafsack für die SAC-Hütten
- Verpflegung (Riegel, Dörrfrüchte, Nüsse, Trockenfleisch, Brot, Schokolade)

Zwischenverpflegung bitte selber mitnehmen. Es ist möglich Lunch beim Hüttenwart zu beziehen.

---

Thomas Strüby  
Bergführer IVBV  
Mangelegg 140  
6430 Schwyz

mobile +41 76 332 27 69  
mail@thomasstrueby.ch  
www.thomasstrueby.ch