

## **Ausrüstungsliste Hochtour Sommer Tagestour**

### **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
- 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
- persönliche Medikamente
- GA oder Halbtax
- Verpflegung (Riegel, Dörrfrüchte, Nüsse, Trockenfleisch, Brot, Schokolade)