



Ausrüstungsliste Hochtour (Sommer)

Allgemeines

- Wanderstock einer oder zwei
- Bergschuhe mit Profilgummisohle (Vibram)
- Rucksack mit Hüftgurt 30L+/-

Bekleidung

- Wind- und wasserfeste Jacke mit Kapuze
- Hochtourenhose (winddicht)
- Softshelljacke oder Fleece Pullover
- Primaloft- oder Daunenjacke (Schichtenprinzip)
- Handschuhe (1xdünn, 1xdick)
- Stirnband und Sonnenhut
- Laufsocken und Ersatzsocken für Hütte
- Funktionelle Unterwäsche

Diverses

- Sonnenbrille (Kategorie 4)
- Sonnencreme und Lippenpomade mit hohem Schutzfaktor
- Thermosflasche mind. 1 Liter oder Trinkflasche
- Taschenmesser
- LED-Stirnlampe mit neuen Batterien
- Pflaster für Blasen, Ohrpfropfen
- Toilettenartikel möglichst klein
- Seidenschlafsack für die SAC-Hütten mit Kissenbezug
- Mundschutzmaske und Desinfektionsmittel
- SAC Ausweis
- GA oder Halbtax

Gletscherausrüstung

- Helm
- Hüftklettergurt mit 1 Selbstsicherungsschlinge genäht 120 cm Länge
- Steigeisen (Stahl nicht Aluminium) mit Antistoll angepasst auf Bergschuhe!
- Pickel
- 2 Schraubkarabiner

Zwischenverpflegung bitte selbst mitnehmen. Es ist möglich Lunch (Sandwich und Schokolade) beim Hüttenwart zu beziehen.