

# AUSRÜSTUNGSLISTE

## für Ihre Berg- und Hochtouren.

BEKLEIDUNG	SONNEN-SCHUTZ	TECHNISCHE AUSRÜSTUNG	ÜBERNACHTUNG	NOTFALL-AUSRÜSTUNG	SONSTIGES
Tourenhose	Sonnenbrille mit UV-Schutz	Rucksack 30 - 40L	Waschzeug	Erste-Hilfe-Set	Ladegeräte
Goretex-Hose und Überjacke	Sonnenhut, Schildmütze	Bergschuhe mit steifer Sohle	Hüttenschlafsack Seide	Blasenpflaster	Kartenorientierung
Softshelljacke	Sonnencreme SPF 30	Steigeisen passend zum Bergschuh	Hüttenschuhe	Tape	Thermosflasche
Socken		Eispickel (ca. 60 cm)	AV-Ausweis		eigene Medikamente
Reserveunterwäsche		Hüftgurt	Bargeld		
Leichte Daunenjacke		Steinschlaghelm	Ohrstöpsel		
Mütze, Stirnband		1 Karabiner, Savelock	Stirnlampe		
Dünnere Handschuhe		2 HMS Karabiner			
Warme Handschuhe		1 Reepschnur (4 m)			
Eventuell Gamaschen		wenn vorhanden: Eisschraube			
		wenn vorhanden: Micro Traxion			
		wenn vorhanden: Bandschlinge			
		wenn vorhanden: Sicherungsgerät			