



## **Ausrüstungsliste Sommer (Skitouren – Schneeschuhtouren)**

### **Ausrüstungsliste Sommer**

Diese Ausrüstungsliste soll helfen, dass man das Wichtigste nicht vergisst und trotzdem einen nicht allzu schweren Rucksack zu tragen hat. Einerseits ist eine zweckmässige und vollständige Ausrüstung wichtig, andererseits ist geringes Gewicht auch ein Sicherheitsaspekt. Ein leichter Rucksack erhöht den Erlebniswert deutlich. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an den zuständigen Tourenleiter / Bergführer.

### **Allgemein**

- mittelgrosser Rucksack (35-40 Liter)
- feste, wasserdichte Bergschuhe (steigeisenfest)
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Halbtax-Abo
- Ausweis SAC
- persönliche Medikamente
- Kleinapotheke

### **Technische Ausrüstung Hochtouren / Gletschertrekking**

- Pickel (60 – 80 cm)
- Steigeisen mit Antistoll (obligatorisch)
- Anseilgurt
- HMS-Karabiner
- Reepschnur 6mm (4-5m)
- Teleskopstöcke (empfohlen)

### **Technische Ausrüstung Klettern**

- Anseilgurt
- Kletterhelm
- Kletterfinken
- Kletterschuhe
- Selbstsicherungsschlinge
- HMS-Karabiner
- Express-Sets
- Schlingen
- Abseil-Gerät

### **Technische Ausrüstung Klettersteige**

- Anseilgurt mit HMS-Karabiner
- Klettersteig-Set (keine selbst gebastelten Schlingen!!)
- Kletterhelm
- Klettersteighandschuhe (empfohlen)
- Bandschlinge 60 cm (wenn vorhanden)

## **Bekleidung**

- lange, wetterfeste Hosen
- evtl. Sturmhose zum Überziehen
- wetterfeste Jacke
- Mütze
- warme Handschuhe
- Ersatz-Handschuhe
- Thermo-Unterwäsche
- Socken
- Fleece-Hemd oder Fleece-Pulli
- Faser-Pullover
- Ersatzwäsche\*
- Trainer für Hütte

## **Diverses**

- Sonnenbrille
- Lippen- und Hautschutzcreme
- Thermosflasche / Trinkflasche
- leichter Tagesproviant
- Seiden-Innenschlafsack
- Toilettenartikel, sich auf das Notwendigste beschränken
- Fotoapparat
- Gebietskarten
- Lektüre

## **Bei Touren ins Ausland**

- ID oder Pass
- Reisegeld in Fremdwährung (Euro)