



Ausrüstungsliste Hochtour

Ausrüstung	✓	Bemerkungen
Bekleidung für die An- und Abreise		
Bekleidung für den Berg		
Steigeisenfeste Bergschuhe		
Tourenrucksack (35-40l)		
Gamaschen		
Steigeisen		
Pickel		
Hüftgurt		
Reservewäsche		
Funktionspulli		
etwas wärmere Berghose		
ev. Überhose		
Windstopper-Gilet		
Hardshell-Jacke (Goretex)		
Wärmejacke		
Fleecejacke / Softshell		
Wollsocken		
Sonnenkappe, od. Sonnenhut		
Haube		
Windstopper, od. Fleece Handschuhe		
Teleskop-Stöcke		
Hüttenschlafsack		
Stirnlampe		
Trinkflasche 1 - 1,5 liter		
ev. Thermosflasche 0,5 - 1l		
Ev. Trinkpulver / Tabletten		
Sonnenbrille		
Brieftasche mit Bargeld		
Naturfreundeausweis		
Mini-Waschzeug		
Sonnencreme (Faktor 30)		
Lippenschutz (UV-Schutz)		
persönliche Medikamente		
Pflaster, Tape, Blasenset		