

Checkliste für Bergtouren / Hochtouren! (Liste ohne Gewähr)

Ausrüstung:

- Rucksack (je nach Unternehmung)
- Bergschuhe
- Teleskopstöcke
- Trinkflasche (mind.1ltr.)Thermosflasche
- Sonnenbrille/Gletscherbrille
- Kleine Jause, Müsliriegel usw.
- Plastiktüte für Abfall
- Werkzeug

Kleidung:

- Berg-/Tourenhose
- Mütze
- Handschuhe/Fäustling
- Funktionswäsche
- Softschelljacke
- wind- u. wasserdichte Jacke
- Evtl. Gamaschen

Sonstiges:

- Kartenmaterial, Gebietsführer
- **nicht vergessen!**
- Rucksackapotheke (Erste Hilfe Set)

Für Ihre Sicherheit:

- Bergführer
- Kompass
- Höhenmesser
- Biwaksack
- Rettungsdecke
- Stirnlampe
- Handy, mit gel. Akku
- Evtl. GPS

Zusätzlich für Hochtouren:

- Alpin Seil(mind.40m) Doppelseil
- 2 Stk. 6 mm Reepschnur (mind. 3 m)
- Steigeisen passend zum Schuh
- Eispickel
- Brust- und Sitzgurt
- 2 Schraubkarabiner
- 2 Normalkarabiner
- 2 Eisschrauben
- Bergsteiger-Schutzhelm

Bei Hüttenübernachtungen:

- Hüttenschlafsack
- AV- Ausweis, falls vorhanden
- persönlicher Bedarf
- Personalausweis
- Kreditkarte

Sonnen- und Kälteschutz für Lippen und Haut gehören in jeden Rucksack!