



Materialliste

Sommer

- Rucksack 30-35 Liter
- Steigeisenfeste Bergschuhe, Steigeisen mit Antistoll (auf Bergschuhe angepasst)
- Klettergurt, Eispickel
- Helm, je nach Tour
- 1 Teleskopstock, nach Bedarf (Länge beachten, im Rucksack verstaubar!)
- Berghose, Pulli
- Wind- und wasserdichte Bergjacke
- Mütze mit Ohrenschutz, Sonnenhut (Käppi)
- Dicke und dünne Handschuhe
- Sonnenbrille, Sonnencreme evt. Lippenschutz
- Trinkflasche ca. 1 Liter
- Zwischenverpflegung
- evt. kleine Fotokamera

bei mehrtägigen Touren zusätzlich:

- Ersatzwäsche, Hüttenschlafsack
- persönliche Medikamente und Toilettenartikel klein, Zahnbürste (Bergführer hat eine Apotheke dabei)
- Stirnlampe (Batterie ok?)
