



# AUSRÜSTUNGLISTE

## Grundausrüstung:

- knöchelhohe, robuste Bergschuhe ab Kategorie C
- Rucksack (20-30 Liter Volumen)
- wind- und wetterfeste Goretex Jacke
- Berghose
- Funktionswäsche und Wechselshirt
- Mütze oder Stirnband, Kappe als Sonnenschutz
- dünne, griffige Handschuhe
- Sonnencreme mit LSF 30+ und Lippenchutz
- Sonnenbrille
- Teleskopstöcke mit Teller
- kompakter Hüttenschlafsack (aus Seide oder Baumwolle)
- Stirnlampe
- Trinkflasche (1-2 Liter)
- etwas Proviant (z.B. Müsliriegel)

## Bei wechselhaftem und/oder kaltem Wetter sind zusätzlich erforderlich:

- zweites Paar Handschuhe (warm)
- warme Unterwäsche
- Überhose
- Gamaschen (abhängig von den Bedingungen)
- Regenhülle

## Nützliche Gegenstände:

- kleines Erste Hilfe Paket
- Blasenpflaster
- Magnesium und Kopfschmerztabletten
- Zahnputzzeug, evtl. kleines Handtuch
- Mitgliedsausweis eines alpinen Vereins, wenn vorhanden
- Bargeld

## Spezialausrüstung (wird bei Bedarf kostenlos zur Verfügung gestellt):

- Steigeisen\*
- Klettergurt\*
- Kletterhelm\*

*\*ab Treffpunkt*

