



## **Ausrüstungsliste Sommerhohtour (Gletscher)**

---

### **Allgemein**

- Persönliche Notfallkarte für Tourenteilnehmer (ausgefüllt)
- mittelgrosser Rucksack (35-40 Liter), Regenhülle
- feste, wasserdichte und steigeisenfeste Bergschuhe
- Stirnlampe (Ersatzbatterien)
- Taschenmesser
- SAC-Ausweis, Personalausweis, benötigte Ausweise
- Kleinapotheke, evt. persönliche Medikamente, Blasenpflaster, Tape
- Bargeld (evt. Fremdwährung für Ausland), Kredit-/Debit-Karte
- Halbtax-Abo
- Teleskopstöcke (empfohlen)
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Lunch, Getränke

### **Technische Ausrüstung Sommerhohtour / Gletscher**

- Pickel (60 – 80 cm)
- Steigeisen mit Antistoll (obligatorisch)
- Kletterhelm
- Anseilgurt
- Schraubkarabiner HMS (2 Stück), Normalkarabiner (2 Stück)
- Expressschlingen (2 Stück)
- Reepschnur 6mm (5m)
- lange Bandschlinge 120cm, kurze Bandschlinge 60cm
- Sicherungs-/Abseilgerät (Tuber o. ä.),
- Prusikschlinge 6mm
- evt. Ropeman oder T-Block (Steigklemme)
- Eisschrauben (1-2 Stück) - je nach Tour
- Mobile Sicherungsmittel (Friends, Klemmkeile) - je nach Tour

### **Gemäss Abmachung**

- Seile (30, 40, 50 Meter, je nach Tour)
- Karten, GPS, GPS-Daten
- Kompass
- Not-Funk

### **Bekleidung**

- lange, wetterfeste Tourenhose
- evtl. Sturmhose zum Überziehen
- Regenschutzjacke (Hardshell)
- Softshelljacke, Wärmejacke oder Fleece-Pullover
- Mütze, Stirnband
- 2 Paar Handschuhe (dünn, dick/warm)
- evt. Thermo-Unterwäsche

### **Diverses für Übernachtung**

- Utensilien für Übernachtungen, Toilettenartikel
- Ersatzsocken, Ersatzwäsche (für Hüttenaufenthalt)
- Innenschlafsack für Übernachtung in Berghütten, Ohrstöpsel
- Zwischenverpflegung (Essen, Trinkflasche), Energieriegel
- Handy, Smartphone, Aufladegerät
- Akkus, Batterien evt. Powerbank

**\*\* auf das Notwendigste beschränken \*\***