

# Merkblatt: Ausrüstungsliste Sommer



## Grundausrüstung Wandern

### Allgemeines

- Treckingschuhe
- Rucksack
- ev. Wanderstöcke
- ev. Gamaschen

### Bekleidung

- Wind- und wasserdichte Jacke
- Wanderhose lang / kurz
- Regenhose
- Thermounterwäsche, Socken
- Atmungsaktives Hemd / Rollkragen
- Fleecejacke oder Windstopper
- Mütze, Stirnband, Käppli, Sonnenhut
- ev. Handschuhe
- ev. Badehose
- ev. Badetuch

### bei Hüttenübernachtung

- Toilettenartikel
- Ersatzunterwäsche
- Hüttenschlafsack
- Stirnlampe / Taschenlampe

## Grundausrüstung Hochtouren

### Allgemeines

- Tourenschuhe
- Rucksack
- Gamaschen
- Anseilgurt (Gstältli)
- 1 Schraubkarabiner
- 1 Karabiner normal
- 1 Sicherungsschlinge 6mm, 4m lang
- ev. Picke
- ev. Steigeisen
- ev. Helm

### Bekleidung

- Wind- und wasserdichte Jacke
- Tourenhose, Ueberhose / Sturmhose
- Thermounterwäsche, Socken
- Atmungsaktives Hemd / Rollkragen
- Fleecejacke oder Windstopper
- Mütze, Stirnband, Käppli, Sonnenschutz
- Handschuhe / Überfäustel
- Gesichtsmaske

### bei Hüttenübernachtung

- Toilettenartikel
- Ersatzunterwäsche
- Hüttenschlafsack
- Stirnlampe / Taschenlampe
- ev. Hüttenfinken

### Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnencreme, Lippenchutz
- Lunch / Snacks
- Trinkflasche
- Taschenmesser
- WC-Papier
- Apotheke, Rettungsdecke, pers. Medikamente
- Ausweise, ID / SAC / NF
- Halbtax oder GA
- Bargeld
- ev. Natel
- ev. Notizmaterial, Bleistift
- ev. Karte, Kompass, Höhenmesser
- ev. Fotoapparat, Feldstecher
- ev. Ersatzwäsche (verpackt)

### zusätzlich Material Tourenleiter

- Funkgerät / Natel / Trillerpfeife
- Apotheke / Rettungsdecke
- Karte, Führer (Kopie)
- Kompass, Höhenmesser, GPS
- Notizmaterial, Bleistift
- Batterien
- ev. Reepschnur 30m

### Diverses

- Sonnenbrille / Gletscherbrille
- Sonnencreme, Lippenchutz
- Lunch / Snacks
- Thermosflasche
- Taschenmesser
- WC-Papier
- Apotheke, Rettungsdecke, pers. Medikamente
- Ausweise, ID / SAC / NF
- Halbtax oder GA
- Bargeld
- ev. Natel
- ev. Notizmaterial, Bleistift
- ev. Karte, Kompass, Höhenmesser
- ev. Fotoapparat, Feldstecher
- ev. Ersatzwäsche (verpackt)

### zusätzliches Material Tourenleiter

- Funkgerät / Natel / Trillerpfeife
- Apotheke / Rettungsdecke
- Karte, Führer (Kopie)
- Kompass, Höhenmesser, GPS
- Notizmaterial, Bleistift
- Batterien
- Seil
- Eisschrauben
- 2 Reepschnüre 6mm 5 Meter
- 1 Prusikschlinge 4mm
- 2 Schraubkarabiner
- 2 - 4 Karabiner normal
- ev. 1 Abseilachter
- ev. Abalakov-Schlinge
- ev. Rolle, Steigklemme