

TIPPS FÜR DIE AUSRÜSTUNG BEI HOCHTOUREN

Am Körper bei Antritt der Tour:

- Unterwäsche
- Langarmshirt, atmungsaktiv
- Leichte Fleecejacke od. Pullover
- Lange Berghose
- feste hohe Berg-/Wanderschuhe mit Profilsohle
- Sonnenbrille
- Sonnenschutz aufgetragen
- Mind. ein Stock mit Schneeteller

Im Rucksack:

- Rucksack ca. 25L
- Daunenjacke od. warme Jacke
- Anorak (wind- und wasserfest)
- eventuell Regenhose (bei Schlechtwetter)
- Ersatzshirt zum Wechseln
- Mütze
- Handschuhe (min. leicht gefüttert)
- Sonnencreme
- Tagesproviant und Getränk mind. 1 Liter
- Technische Ausrüstung je nach Tour: Gurt, Pickel, Steigeisen, Helm

Bei Hüttenübernachtung:

- Hüttenschlafsack
- Waschzeug (nur das nötigste)
- Socken, Wechselleibchen, Leichte Schlappen

Es sollten, wenn möglich, alle Sachen im Rucksack verstaut werden, so dass nichts außen herumhängt. Je leichter der Rucksack, desto einfacher die Tour!!