



ADOLF SCHLUNEGGER

Bergführer IVBV

Ausrüstungsliste Sommer (Hochtouren)

Diese Ausrüstungsliste soll helfen, dass man das Wichtigste nicht vergisst und trotzdem einen nicht allzu schweren Rucksack zu tragen hat. Einerseits ist eine zweckmässige und vollständige Ausrüstung wichtig, andererseits ist geringes Gewicht auch ein Sicherheitsaspekt. Ein leichter Rucksack erhöht den Erlebniswert deutlich. Bei Fragen können Sie sich gerne an mich wenden:

Allgemein

- mittelgrosser Rucksack (35-40 Liter)
- feste, wasserdichte Bergschuhe (steigeisenfest)
- Stirnlampe
- Taschenmesser
- Halbtax-Abo
- Ausweis SAC
- persönliche Medikamente
- Kleinapotheke

Technische Ausrüstung Hochtouren / Gletschertrekking

- Pickel (60 – 80 cm)
- Steigeisen mit Antistoll (obligatorisch)
- Anseilgurt
- HMS-Karabiner
- Reepschnur 6mm (4-5m)
- Teleskopstöcke (empfohlen)

Bekleidung

- lange, wetterfeste Hosen
- evtl. Sturmhose zum Überziehen
- wetterfeste Jacke
- Mütze
- warme Handschuhe
- Ersatz-Handschuhe
- Thermo-Unterwäsche
- Socken

Adolf Schlunegger

Berführer IVBV

info@berg-holz.ch

Tel: [+41 \(0\)79 527 66 07](tel:+41795276607)



ADOLF SCHLUNEGGER

Bergführer IVBV

- Fleece-Hemd oder Fleece-Pulli
- Faser-Pullover •Ersatzwäsche*
- Trainer für Hütte

Diverses

- Sonnenbrille
- Lippen- und Hautschutzcreme
- Thermosflasche / Trinkflasche
- leichter Tagesproviant
- Seiden-Innenschlafsack
- Toilettenartikel, sich auf das Notwendigste beschränken
- Fotoapparat
- Gebietskarten
- ID oder Pass
- Reisegeld in Fremdwährung (Euro)

Adolf Schlunegger

Berführer IVBV

info@berg-holz.ch

[Tel: +41 \(0\)79 527 66 07](tel:+41795276607)