



## Ausrüstungsliste für eine Hochtour Sommer

### Hochtourenausrüstung

Rucksack  
Steigeisenfeste Bergschuhe  
Helm  
[Gamaschen](#)  
[Tourenstöcke](#)  
[Schneeschuhe](#)

### Gletscherausrüstung

Pickel  
Steigeisen mit Antistoll  
Anseilgurt mit Sicherungsschlinge  
1 HMS-Karabiner  
1 Schraubkarabiner  
1 Karabiner normal  
1 Reepschnur 6mm für Handschlaufe 5m  
1 Reepschnur 6mm für Prusik 1.5m

### Seilschaftsmaterial

Seil (Einfachseil oder Halbseil)  
Expressschlingen  
Karabiner  
Eisschrauben

### [Hilfsgeräte](#)

### Verpflegung

Getränke in Thermosflasche / Wasserflasche  
Nahrungsmittel im Stoffsäcklein ([Brot](#), [Fleisch](#), [Käse](#),  
[Schokolade](#), [Dörrfrüchte](#), [Nüsse](#), [Riegel](#), ...)

### Ausweise

Notfallblatt  
SAC-Ausweis  
Swisspass, GA / HT  
Ausweise von Versicherer (KK, UV, REGA)  
Pass oder Identitätskarte

### Bekleidung

Unterleibchen  
lange Unterhose  
Tourensocken  
Tourenhose  
Pullover  
Jacke Faserpelz / Softshell  
Wind- Regenschutzjacke  
Mütze / Sonnenhut  
Fausthandschuhe  
Fingerhandschuhe  
Taschentuch  
[Sturmhose](#)  
[Gesichtsmaske / Buff](#)  
Ersatzwäsche (Pulli, Unterwäsche, Socken)  
[Hüttenfinken](#)

[Reisetasche](#)  
[Ersatzwäsche für Reisetag](#)

### Diverses

Hüttenschlafsack  
Toilettenartikel ([Zahnpaste](#), [-bürste](#), [Seife](#), [Bürste](#), [Schampoo](#),  
[Rasierzeug](#), [Tampons](#), ..)  
Frotteetuch, Waschlappen  
[WC-Papier](#), [Feuchttücher](#)  
[Ohropax](#)  
Uhr, Wecker  
Stirnlampe  
Sonnenbrille, [Ersatzbrille](#)

[Korrekturbrille](#), [Kontaktlinsen](#)  
Sonnenschutzmittel, Lippenchutz  
Taschenmesser  
Rucksackapotheke, [persönliche Medikamente](#)  
genügend Geld, [Fremdwährung](#), [Kreditkarten](#)  
[Natel](#)  
[Fotoapparat](#)  
[Feldstecher](#)  
[Batterien](#)  
[Klebeband / Tape](#)

obligatorisch  
[individuell](#)