

### **O Rucksack**

- Tourenski mit Bindung
- Harscheisen
- Steigfelle
- Fellkleber
- Steigfell-Imprägnierung
- Werkzeug
- VS-Geräte
- Schaufel
- Lawinensonde
- Teleskopstöcke
- Sonnenbrille
- Bergseil
- Klettergurt
- Prusikschnüre
- HMS-Karabiner
- Schraubkarabiner
- Steigklemme
- Abseilachter
- Steigeisen
- Zackenschutz
- Eispickel
- Eispickelfutteral
- Eisschrauben
- Sonnenbrille
- Sturmbrille
- Feuerzeug
- Kompass/GPS
- Gebiets-/Bergführer
- Kartenmaterial
- Höhenmesser
- Trinkflasche/Thermosflasche
- Stirnlampe/Taschenlampe
- Ersatzbatterien
- Ersatzbirnchen
- Taschenmesser
- Biwaksack
- Rettungsdecke
- Kartentasche
- Handy
- Fernglas

- Fotoapparat
- Filme
- Plastiktüte für Abfall

### **Medikamente**

- Rucksack-Apotheke
- Persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Schnellverband
- Schmerzmittel

### **Lebensmittel**

- Persönlicher Bedarf
- Proviantdosen
- Energienahrung/Müsliriegel

### **Hygiene & Körperpflege**

- Sonnenschutzmittel
- Lippenpflegemittel
- Kamm
- Taschentücher
- Toilettenpapier

### **Kleidung**

(Wäsche zum Wechseln berücksichtigen)

- Unterhose
- Unterhemd
- Hemden
- Socken/Strümpfe
- Faserpelz-Hose
- Faserpelz-Jacke oder -Pulli
- Mütze
- Handschuhe/Fäustlinge
- Überhandschuhe

Gamaschen

Wetterjacke

Wetterhose

Berg-/Tourenhose

Schuhe

Skitourenschuhe

Dokumente, Persönliches

Personalausweis/Reisepass

Führerschein

Vereins-Ausweis

Euro-Scheck

Scheckkarte

Kreditkarte

Notizblock

Kugelschreiber

Bei Hüttenübernachtung (bewirtschaftet):

Hüttenschlafsack

Kulturbeutel

Zahnbürste, Zahnpasta

Seife

Handtuch

Jogginghose oder Trainingsanzug

Bei Hüttenübernachtung (Winterraum):

Daunenschlafsack

Kocher

Brennstoff

Koch- und Essgeschirr

Kerzenlaterne

Kulturbeutel

Zahnbürste, Zahnpasta

Seife

Handtuch

Jogginghose oder Trainingsanzug