

Checkliste für alpine Hochtouren 1 **(mit Hüttenstützpunkten)**

0 Rucksack

- 0 Steigeisen
- 0 Zackenschutz
- 0 Eispickel
- 0 Eisbeil
- 0 Eisschrauben
- 0 Felshaken
- 0 Klemmkeile
- 0 Gletscherbrille
- 0 Feuerzeug
- 0 Klettergurt
- 0 Karabiner
- 0 Abseilachter
- 0 Bergseil
- 0 Reepschnüre
- 0 Seilring
- 0 Expreßschlingen
- 0 Steigklemmen
- 0 Kompass/GPS
- 0 Höhenmesser
- 0 Trinkflasche
- 0 Teleskopstöcke
- 0 Stirnlampe/Taschenlampe
- 0 Ersatzbatterien
- 0 Ersatzbirnchen
- 0 Hüttenschlafsack
- 0 Taschenmesser
- 0 Biwaksack
- 0 Rettungsdecke
- 0 Gebiets-/Bergführer
- 0 Kartenmaterial
- 0 Kartentasche
- 0 Steinschlaghelm
- 0 Handy
- 0 Fernglas
- 0 Fotoapparat
- 0 Filme
- 0 Plastiktüte für Abfall

Checkliste für alpine Hochtouren 2
(mit Hüttenstützpunkten)

Medikamente

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

Lebensmittel

- 0 Persönlicher Bedarf
- 0 Teebeutel
- 0 Proviantdosen
- 0 Squeezetuben/Behälter
- 0 Salz & Pfefferstreuer
- 0 Schokolade
- 0 Energienahrung/Fertiggerichte

Hygiene & Körperpflege

- 0 Kulturbeutel
- 0 Zahnbürste, Zahnpasta
- 0 Seife
- 0 Sonnenschutzmittel
- 0 Lippenpflegemittel
- 0 Hautcreme
- 0 Kamm
- 0 Haarshampoo
- 0 Handtuch
- 0 Waschlappen
- 0 Taschentücher
- 0 Toilettenpapier

Kleidung

(Wäsche zum Wechseln berücksichtigen)

- 0 Unterhosen
- 0 Unterhemd
- 0 Hemden

**Checkliste für alpine Hochtouren
(mit Hüttenstützpunkten)**

3

0 Socken/Strümpfe

0 Faserpelz-Hose

0 Faserpelz-Jacke oder -Pulli

0 Mütze

0 Handschuhe/Fäustlinge

0 Überhandschuhe

0 Gamaschen

0 Wetterjacke

0 Wetterhose

0 Berg-/Tourenhose

0 Kurze Hose

Schuhe

0 Bergschuhe

0 Sportschuhe

0 Pflegemittel

Dokumente, Persönliches

0 Personalausweis

0 Führerschein

0 Vereins-Ausweis

0 Euro-Scheck

0 Scheckkarte

0 Kreditkarte

0 Notizblock

0 Kugelschreiber