

Persönliche Materialliste

Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
- Anseilgurt mit 2 HMS Karabinern
- Steigeisen mit Antistoll
- Pickel
- Helm
- Verstellbare Trekkingstöcke

Bekleidung

- Wärmejacke (Daunen oder Primaloft)

Diverses

- Rucksack (30-40l)
- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Ev. Fotoapparat

Übernachtung

- Ohrenpfropfen
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen und für die entsprechende Anzahl Tage mitgenommen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Schokolade kann auf den meisten Hütten gekauft werden. Nicht zu viel Essen mitnehmen.

- Tourentee für den ersten Tourentag