

## Persönliche Materialliste

### Technische Ausrüstung

- Anseilgurt mit 2 HMS Karabinern
- Standschlinge mit Schraubkarabiner
- Abseilgerät mit Prusikschlinge
- Kletterschuhe
- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
- Steigeisen mit Antistoll
- Pickel
- Helm

### Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Kletter- oder Trekkinghosen
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Magnesiumsäckli
- Wärmejacke (Daunen oder Primaloft)

### Diverses

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

### Übernachtung

- Die Hütten verfügen über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat und Erfrischungstüchlein
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung

### 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