

Einfach ausdrucken, abhaken, losstarten :)

Ausrüstung

- Tourenbeschreibung & Karte
- Rucksack mit Regenschutz
- Teleskopstöcke
- Sonnenschutz (Creme, Brille, Hut/Cap)
- Brotzeit
- Trinkflasche (1-3 Liter nach Bedarf)
- Bargeld, ggfs. EC-Karte
- AV-Ausweis
- Sitzpolster
- Kamera

Kleidung

- Bergstiefel
- Funktionsunterwäsche (inkl. Wechsel-Shirt)
- Funktionssocken
- Oberbekleidung (Fleece o. Primaloft-Pullover)
- Tourenhose (lang oder kurz nach Wetter)
- Regenhose (z.B.: Gore-Tex Active Shell)
- Tourenjacke (z.B.: Gore-Tex Active Shell)
- Leichte Handschuhe
- Warme Handschuhe
- Mütze oder Stirnband

Bei Gletscherberührung

- Hüftgurt
- Gletscherbrille
- Seil (1x, nach Absprache)
- Safelock-/ HMS-Schraubkarabiner (3 Stück)
- Karabiner (2 Stück)
- Seilklemme (Tibloc, MiniTraxion, o.ä.)
- Bandschlingen (1x1,2m + 1x0,6m)
- Prusik-/Reepschnur 5mm (1x1m+ 2x2,4m)
- Steigeisen
- Eispickel
- Eisschrauben (# nach Route)

Bei Übernachtung zusätzlich

- Hüttenschlafsack
- Stirnlampe
- Waschzeug
- u.U. weitere Wechselkleidung, Hausschuhe etc.
- u.U. weitere Verpflegung

Bei Klettereinlagen

- Hüftgurt
- Seil (nach Absprache)
- Sicherungsgerät (ATC-Guide)
- Expressen (# nach Route)
- Weitere Bandschlingen (# nach Route)
- Weitere Karabiner (# nach Route)
- Mobile Sicherungsgeräte (# nach Route) (Klemmkeile, Klemmgeräte)

Notfall

- Telefon (voller Akku) + Notfallnummer/App
- Erste Hilfe Set inkl. Rettungsdecke (je 2 Teilnehmer)
- Schmerztabletten
- Bei Hochtouren: Biwaksack (je 2 Teilnehmer)
- Pfeife: Oft in Rucksäcken im Brustgurt integriert

Optional (Einmal pro Gruppe reicht)

- Gebietsführer
- Gebietskarte
- Kompass
- Höhenmesser
- Fernglas
- Kleines Messer