

Ausrüstungsliste Sommer

Diese Ausrüstungsliste soll als zusätzliche Packhilfe betrachtet werden. Massgebend für die notwendige Ausrüstung ist in erster Linie die Tourenausschreibung sowie die detaillierten Infos des Tourenleiters zur ausgeschriebenen Tour.

Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Softshell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Gamaschen

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (35-45l)
- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. Thermosflasche ca. 1 Liter
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- SAC-Ausweis wenn vorhanden
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Landeswährung
- Ev. Fotoapparat

Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- (Bergwandern) oder Bergschuhe (Alpinwandern, Hochtouren) mit Profilsohle
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Evt. Reepschnüre (6mm, 1.5m und 2.5m)

Zusätzliches technisches Material (Seil, Klettergurt, Karabiner, anderes Sicherungsmaterial) wird in der jeweiligen Tourenausschreibung festgehalten

Verpflegung

- Zwischenverpflegung für die entsprechende Anzahl Tage. Nicht zu viel und vor allem Essen, welches Sie bei Anstrengung besonders mögen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel.
- Tourentee: Den Tourentee erhalten Sie ausser am ersten Tag täglich in den Unterkünften.

Übernachtung

- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat und Erfrischungstüchlein
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen ein "Muss")
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Ersatzwäsche für Aufenthalt und zum Schlafen
- In der Regel stehen Hüttenfinken zur Verfügung