

## Immer dabei

- AV-Ausweis
- sonst. Ausweise
- Geld
- Rucksack (mit Regenhülle)
- Stirnlampe
- Karte
- Feste Bergschuhe
- Regenjacke
- evtl. Regenhose
- Pullover (warm)
- Mütze
- Handschuhe (Ersatz)
- Sonnenbrille
- Sonnenhut
- Sonnencreme
- (Taschenmesser)
- (Thermos)Flasche mind. 1 L
- Brotzeit, ggf. Frühstück
- Müllbeutel
- Erste Hilfe Set pro 2 Leute
- Biwaksack (2 Mann) pro 2 Leute

## Übernachtung Hütte

- Hüttenschlafsack
- Waschzeug
- Hüttenschuhe
- (Spiele)

## Übernachtung Zelt

- Schlafsack
- Isomatte
- Waschzeug
- evtl. Zelt
- evtl. Kocher, Töpfe
- Suppenteller, Besteck, Becher
- evtl. Flipflops o.ä.
- Taschenmesser

## Sportklettern

- Steinschlaghelm (Kletterhelm)
- Klettergurt
- Kletterschuhe
- Schuhe für den Zustieg
- Sicherungsgerät
- 1 HMS
- ca. 5 Expressschlingen
- Genähte Bandschlinge (60 oder 120 cm)

## Alpinklettern

- Steinschlaghelm (Kletterhelm)
- Klettergurt
- Kletterschuhe
- Schuhe für den Zustieg
- Alpinuber
- 3 HMS
- ca. 5 Expressschlingen (ggf. verlängerbar)
- 2 Genähte Bandschlingen (120 cm)
- Reepschnüre (1,2,4 m)
- Ggf. Cams und Keile

## Mountainbike

- Fahrrad, checken:
- Gangschaltung
- Bremse
- Luft in Reifen und Federung
- Fahrradhelm
- Sonnenbrille
- Handschuhe
- Geschlossene Schuhe
- Falls vorhanden: Schoner
- Ersatzschlauch
- Evtl. Pumpe, Werkzeug

## Skitour

- Tourenski mit eingestellter Bindung
- Klebefelle
- Harscheisen
- Stöcke
- Skistiefel
- LVS Gerät m. Ersatzbatterien
- Schaufel
- Sonde
- Dünnere Skihose
- Bei Kälte lange Unterhose
- Regen- oder Windjacke
- Ersatzhandschuhe
- Mütze
- Skihelm
- Skibrille
- Snowcard

## Hochtour

- Feste, eingelaufene Bergstiefel
- Steigeisen, eingestellt
- Helm
- Eispickel
- Klettergurt
- 1 Safebiner
- 2 HMS
- 3 Normalkarabiner
- 2 HMS
- 2 Genähte Bandschlingen (120 cm)
- Reepschnüre (1,2,4 m)
- 1 Eisschraube
- Abseilgerät (Tuber)
- Ggf. Gamaschen
- Gletscherbrille, Hut, Creme, Lippenchutz