



Ausrüstungsliste

Grundsätzliches

- Ausrüstung in gutem und aktuellem Zustand halten und bei Bedarf auswechseln
- Zustand und Funktion vor und nach jeder Tour kontrollieren
- Die Teilnehmenden müssen sich in der Anwendung der Ausrüstung auskennen (z. B. Sicherungsgeräte, LVS etc.). -> Ausnahme entsprechende Grundkurse. Bei Fragen zur Ausrüstung stehen unsere Tourenleitenden gerne zur Verfügung.

Ausrüstung für alle Touren

- Der Tour entsprechender Rucksack
- Tourenbekleidung für jedes Wetter, evtl. Regenhose
- Kopfbedeckung gegen Kälte und Hitze
- Sonnenbrille (Schutzfaktor 3-4)
- Evtl. Gamaschen, je nach Hose
- Handschuhe
- Pullover/Faserpelzjacke
- Ersatzshirt
- Thermos- oder Trinkflasche (unzerbrechlich)
- Evtl. Sackmesser
- Kleine Apotheke mit persönlichen Medikamenten
- Sonnenschutzmittel/Lippenschutz mit UV-Filter
- Notfallausweis/ evtl. REGA-Ausweis / SBB ½-Tax bzw. GA
- Mobiltelefon
- Evtl. Karten, Kompass, GPS
- Lunch *
- _____
- _____
- _____

Bei Übernachtungen zusätzlich:

- Hüttenschlafsack
- Ersatzwäsche
- Hygieneartikel
- SAC-Ausweis
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Evtl. Ohropax
- _____
- _____

Wander- oder Alpinwandertouren

- Bergschuhe oder Trekkingschuhe
- Evtl. Wanderstöcke
- _____
- _____
- _____

Gletscher- und Hochtouren

- Eispickel
- Steigeisen mit Antistollenplatten
- Bergschuhe, steigeisenfest
- Anseilgurt
- Reepschnur 5mm, ca. 4 - 6 Meter
- Prusikschlinge, 5mm
- 3 Schraub-Karabiner wovon mind. 1 HMS
- ___ Bandschlingen 120 cm
- ___ Bandschlingen 60 cm
- Kletterhelm *
- Micro Traxion o.ä. *
- Abseilgerät *
- Eisschrauben * _____
- Friends/Cams * _____
- Keile * _____
- Seil * _____
- _____
- _____
- _____

Klettertouren

- 3 Schraub-Karabiner wovon mind. 2 HMS
- ___ Bandschlingen 120 cm
- ___ Bandschlingen 60 cm
- Kletterhelm
- Anseilgurt
- Sicherungsgerät
- Abseilgerät/Sicherungsgerät
- Prusikschlinge, 5mm
- Reepschnur 5mm, ca. 4 - 6 Meter
- Selbstsicherungsschlinge
- Bergschuhe oder Trekkingschuhe für Zustieg *
- Kletterschuhe *
- ___ Expressschlingen *
- Friends/Cams * _____
- Keile * _____
- Seil * _____
- _____
- _____
- _____

Klettersteigtouren

- Bergschuhe oder Trekkingschuhe
- Kletterhelm
- Anseilgurt
- Klettersteigset
- ___ Bandschlingen 120 cm
- ___ Bandschlingen 60 cm
- 1 HMS-Karabiner
- _____
- _____
- _____

Wintertouren

- a) Ski mit Tourenbindung
- a) Steigfelle
- a) Skitourenschuhe

- b) Snowboard oder Splitboard
- b) Snowboardschuhe / Skitourenschuhe
- b) Schneeschuhe (nicht bei Splitboard)

- c) Schneeschuhe

- Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS), evtl. Reservebatterien
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde
- Harscheisen
- Ski-/Teleskopstöcke
- Evtl. Skibrille
- Evtl. Wachs (Ski/Felle)
- Skihelm empfohlen
- Gletschermaterial *

- _____
- _____
- _____

Mountainbiketouren

- Bike (kein E-Bike)
- Feste Schuhe- oder Bikeschuhe
- Helm
- Bikehandschuhe empfohlen
- Protektoren empfohlen (Knie, Ellbogen)
- Ersatzschlauch, Flickzeug, Reparaturmaterial

- _____
- _____
- _____

Check-Boxen können für persönliche Zwecke an/abgewählt werden

* = gemäss den Angaben der Tourenleiterin oder des Tourenleiters, d.h. laut Tourenausschreibung oder persönlicher Mitteilung.