

Checkliste - Ausrüstung für Bergtouren Hochtour - Gletschertour

Bekleidung / Sonnenschutz / Notfallausrüstung, Verpflegung

- ☐ Proviant, Taschenmesser, Müsliriegel
- ☐ Getränke, Brausetablette, Getränkeflasche, eventuell Thermosflasche
- ☐ Knöchelhohe Wanderschuhe, Tagesrucksack
- ☐ Ausweis, Geld
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Pullover, Anorak, Windjacke, Touren od. Berghose, Socken, Fleecejacke
- ☐ Sonnenbrille, Sonnencreme, Schirmkappe, Handschuhe, Haube, Hut, Buff
- ☐ Höhenmesser (uhr), Kompass, Karte, Führer, GPS
- ☐ Erste Hilfe Set, Alu Rettungsdecke, Handy mit Ladekabel, Speicherkarte
- ☐ Signalpfeife, 2 Mann-Biwaksack, Taschenlampe
- ☐ Regenschutz, Überhose, Rucksackhülle
- ☐ Klopapier, Taschentücher
- ☐ Fotoapparat, Fernglas

zusätzlich für Wochenendtouren

- ☐ Reservewäsche, Waschzeug
- ☐ Hüttenschlafsack, Hüttenschuhe, Stirnlampe, Hüttenbekleidung
- ☐ Notproviant

zusätzlich für Hochtouren, Eistouren und Gletschertouren

x >> Standardausrüstung

- ☒ Steigeisenfeste Bergschuhe oder Bergstiefel
- ☒ Brust und Sitzgurt oder Klettergurt, Gamaschen, Rucksack min. 40 Liter

- ☒ Bandschlingen, Prusikschlingen, Reepschnüre min. 3 Stück
- ☒ Eispickel ca. 60 cm
- ☒ Steigeisen mit Antistollplatte
- ☒ Einfachseil mind. 50 m
- ☐ HMS Karabiner, Eisschrauben, Klemmkeile, Abseilachter
- ☒ Gletscherbrille
- ☐ Steinschlaghelm
- ☐ Tourenstöcke faltbar

Hilfreiche Ausrüstung

- ☐ Schuhbänder, Powerbank
- ☐ Leukoplast, Schreibzeug, Feuerzeug, Streichhölzer, Kerze

**Diese Ausrüstungsliste dient als Hilfestellung für Wander - Bergtouren
ohne Gewähr !!!**

Stand: 31.12.2025

Erstellt: Oswin Zach
Alpenverein Kirchbach - Alpinreferent

oswin.zach@gmail.com