

## Sommer (S)

### Bekleidung

- 1 Paar Wandersocken
- 1 Paar Feste Bergschuhe (knöchelhoch)
  - 1 Wanderhose / Tourenhose
  - 1 Funktionsshirt
  - 1 Warmer Pullover (Faserpelz)
  - 1 Anorak (wasserdicht)
  - 1 Mütze (warm)
  - 1 Sonnenschutz-Cap

### Allgemein

- 1 Sonnenbrille
- 1 Sonnencreme (LSF > 30)
- 1 Trinkflasche (mind. 1,5 L)
- 1 Brotzeitdose
- 1 Biwaksack
- 1 Taschenmesser
- 1 Stirnlampe
- 1 Erste-Hilfe-Set (klein)  
persönliche Medikamente
- 1 Tagesrucksack (ca. 20 Liter)

## Klettern (K)

- 1 Hüftgurt
- 1 Steinschlaghelm
- 1 Paar Kletterschuhe
  - 1 Tuber (zb. ATC Guide / Reverso)
  - 1 Bandschlinge - 60cm
  - 2 Bandschlinge - 120cm
  - 1 Reepschnur 6mm - 4m
  - 1 Reepschnur 6mm - 1m
  - 3 HMS - Verschlusskarabiner
- 10 Expressen (pro Seilschaft)
- 1 Einfachseil - 60m (pro Seilschaft)

## Klettern - Alpin (KA)

### Ausrüstung Klettern (K) + zusätzlich:

- 1 Set Klemmkeile (pro Seilschaft)
- 1 Klemmkeilentferner  
wenn verfügbar Klemmgeräte (Friends)
- 2 Halbseile (pro Seilschaft; statt Einfachseil)

## Hüttentour (H)

- 1 Hüttenschlafsack
- 1 Rucksack (30 - 40 Liter)  
Waschsachen (Zahnbürste etc.)
- 1 Paar Ohrenstöpsel
- 1 Wechselwäsche

## Camping (C)

- Zelt (absprechen)
- 1 Isomatte
- 1 Schlafsack
- 1 Becher (unzerbrechlich)
- 1 Geschirr (unzerbrechlich)
- 1 Besteck  
Waschsachen (Zahnbürste etc.)

## Winter (W)

### Bekleidung

- 1 Paar Wandersocken
- 1 Paar Feste Bergschuhe (knöchelhoch)
  - 1 Skihose
  - 1 Skiunterwäsche
  - 1 Funktionsshirt
  - 1 Warmer Pullover (Faserpelz)
  - 1 Anorak (wasserdicht)
  - 1 Mütze (warm)
- 2 Paar Handschuhe

### Allgemein

- 1 Sonnenbrille
- 1 Sonnencreme (LSF > 30)
- 1 Trinkflasche (mind. 1,5 L)
- 1 Brotzeitdose
- 1 Biwaksack
- 1 Taschenmesser
- 1 Stirnlampe
- 1 Erste-Hilfe-Set (klein)  
persönliche Medikamente
- 1 Tagesrucksack (ca. 20 Liter)

## Skitour (ST)

- 1 Digitales LVS Gerät
- 1 Schaufel
- 1 Sonde
- 1 Paar Tourenski
- 1 Paar Aufstiegsfelle (gut haftend)
- 1 Paar Tourenskischuhe
- 1 Paar Ski-/ Teleskopstöcke mit großem Teller

## Eisklettern (EK)

### Ausrüstung Klettern (K) + zusätzlich:

- 1 Paar Bergschuhe (steigeisenfest)
- 1 Paar 12 Zacken Steigeisen (auf Schuhe eingestellt)
- 1 Paar Steileisgeräte
  - 4 Eisschrauben
  - 2 Halbseile (pro Seilschaft; statt Einfachseil)

## Hochtour (HT)

- 1 Hüftgurt
- 1 Steinschlaghelm
- 1 Tuber (z.B.. ATC Guide / Reverso)
- 2 Bandschlinge - 120cm
- 1 Reepschnur 6mm - 4m
- 1 Reepschnur 6mm - 1m
- 3 HMS - Verschlusskarabiner
- 2 Normalkarabiner (baugleich)
- 1 Paar Bergschuhe (steigeisenfest)
- 1 Paar Steigeisen (auf Schuhe eingestellt)
  - 1 Pickel (60 - 70cm)
  - 1 Eisschraube

## Biwak (BW)

- 1 Biwaksack
- 1 Schlafsack (warm)
- 1 Isomatte
- 1 Berghaferl (Trinkgefäß)
- 1 Besteck (Spork o.Ä.)