

## Ausrüstung Bergsteigen:



Tagestour:
Bergschuhe
Rucksack
Wetterschutz (Jacke, Überhose, Regenüberzug)
Handschuhe und Mütze
Sonnenschutz (Sonnenscreme, Brille, Hut, Lippenstift)
Funktionswäsche, auch Wechselwäsche
Erste-Hilfe-Set mit Rettungsdecke
Unzerbrechliche Trinkflasche oder Thermosflasche (min. 1L)
Brotzeit
Stirnlampe oder Taschenlampe
Personal- und DAV-Ausweis
Teleskop-Stöcke (optional)
Gamaschen (optional)
Alpinhelm (siehe Ausschreibung, bzw. mit Leiter abklären)

Bei (Hütten-)Übernachtung zusätzlich:
Hüttenschlafsack
Hüttenschuhe
Zahnputzzeug
Seife
Handtuch
Wechselwäsche
Bargeld