



Checkliste Hochtouren

Oberbekleidung	Feste, steigeisenfeste Wanderschuhe, Turnschuhe oder besser leichte Trekkingschuhe, Badeschlappen	
	Wasser- und windfeste Jacke, am besten mit warmer Innenjacke, herausnehmbar, (Daunenjacke)	
	Pullover (Vlies), T-Shirts oder Hemden, Ersatz in Plastikbeutel	
	Hose und Überziehhose, wasser- und winddicht, eventuell kurze Hose	
	Handschuhe, Mütze oder Stirnband, Schal, Sturmhaube Überhandschuhe	
Unterbekleidung	Strümpfe, Funktionsunterwäsche, auch lange Unterhose, Ersatzunterwäsche im Plastikbeutel	
	Schlafanzug, (Vliesunterhose)	
	Daunenschuhe für Schlafsack	
Ausrüstung	Schlafsack -20° Komfortbereich, (Vliesdecke), (Luftmatratze)	
	Trinkflasche mindestens ein Liter	
	Taschenmesser, Stirn-oder Taschenlampe, Ersatzbatterien	
	Rucksack (mit Überzug)	
	Gletscherbrille, Sonnenbrille, Ersatzbrille	
	Teleskopstöcke	
	Regenschutz (Schirm)	
	Klettergurt	
	Steigeisen, Pickel, Gamaschen, Steigklemme, Karabiner, Reepschnur	
Pflegemittel	Sonnenschutz mit sehr hohem Lichtschutzfaktor für Haut und Lippen	
	Zahnpasta/Zahnbürste	
	Haarbürste/Kamm/Haarwaschmittel	
	Duschgel/Seife/Waschlappen	
	Toilettenpapier / Feuchttücher	
	Handtücher	
	Nagelschere	
Reiseapotheke	Durchfall, Immodium lingual, Kohletabletten	
	Wundcreme, Desinfektion	
	Aspirin (Höhe, Kopfweh)	
	Antibiotikum	
	Wasserdesinfektion, Micropur forte oder/und Keramikfilter	
	Wundkompressen, Pflaster (Blasenpflaster), elastische Binde	
	Mineraltabletten	
	Ohropax	
Verpflegung	Was man so gerne isst und haltbar ist	
	Müsliriegel, Dauerwurst, Käse, Brot, Bonbons, Traubenzucker	
Fotoausrüstung	Fotoapparat, Filme, Ersatzbatterien	
	4 Passbilder; Kopie von Flugschein und Reisepass	