



Ausrüstungsliste Hochtouren

Tages- und Zweitagestouren

Alpintechnische Ausrüstung

- Rucksack mit Hüftgurt ca. 30 Liter
- Bedingt steigeisenfeste Bergschuhe oder feste, knöchelhohe Trekkingschuhe
- Klettergurt mit 1 Schraubkarabiner
- Steigeisen angepasst inkl. **Antistollplatten (obligatorisch)**
- Teleskopstock **mit Teller** (empfohlen)
- Pickel
- Evtl. Gamaschen
- Helm (für Felstouren)

Bekleidung

- Zweckmässige Hochtourenbekleidung aus wind- und wasserabweisendem, atmungsaktivem Material (**keine Jeans!**)
- Gore-Tex Jacke (mit Kapuze)
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne Daunenjacke
- Ein paar dünne und ein paar warme Finger- oder Fausthandschuhe. Für Fels- und Grattouren eignen sich Thermo Gartenhandschuhe bestens
(https://www.landi.ch/shop/arbeitshandschuhe_140701/handschuh-showa-winter-gr-s_82300)
- Warme Mütze, evtl. Stirnband oder Buff, Sonnenhut
- Funktionelle Socken
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang

Zusätzliches

- Sonnenbrille,(hochwertige Gläser)
- Sonnencreme, Lippencreme LSF 20 oder noch mehr
- Kleine Apotheke für den persönlichen Bedarf, evtl. Compeed (Blasenpflaster)

Zusätzlich für Zweitagestouren mit Übernachtung

- LED Stirnlampe mit neuen Duracell oder Energizer Batterien (keine Billigbatterien!)
- Persönliche Toilettenartikel, Erfrischungstüchlein
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar), evtl. ein Ersatz T-Shirt
- SAC /DAV Ausweis, wenn vorhanden
- Evtl. Ladekabel für Handy

Verpflegung

- Trink- Thermosflasche (für warme Getränke ca. 1 Lt.)
- Zwischenverpflegung: Diese isst du zwischen Frühstück und Abendessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade/Snickers, etc., Trockenfleisch, Vollkornbrot und Energieriegel. Schokolade kann man auf den meisten Hütten kaufen

Halbpension

- Bei Zweitagestouren sind Abendessen und Frühstück auf der Hütte im Übernachtungspreis enthalten

Übernachtung

- Ohrenpfropfen
- Hüttenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Hüttenfinken stehen zur Verfügung
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege

Packtipps – Wichtig!

- **Light bringt weit!!!** Dein Rucksack sollte nicht mehr als 7 Kilo wiegen. Dies vor allem auf Touren von Hütte zu Hütte

GUT ZU WISSEN!

ACTIVE DREAMS Service-Plus: Steigeisen, Anseilgurt und Pickel sind im Preis inklusive (Wert CHF 40.-). Du musst dich um nichts kümmern! Dein Bergführer bringt die komplette Ausrüstung für dich mit. Bei Zweitagestouren kannst du das Material im Hotel Alpha in Saas Grund abholen.

Bei Fragen stehe wir dir gerne zur Verfügung.

Dein Bergführerteam – Active Dreams