# Persönliche Materialliste

## Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe
- Anseilgurt mit 2 HMS Karabinern
- Steigeisen mit Antistoll
- Helm

## Bekleidung

- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Wärmejacke (Daunen oder Primaloft)

## Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. Thermosflasche
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden

## Übernachtung

- Die Hütten verfügen über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat und Erfrischungstüchlein
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Es stehen Hüttenfinken zur Verfügung

## Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen und für die entsprechende Anzahl Tage mitgenommen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Schokolade kann auf den meisten Hütten gekauft werden. Nicht zu viel Essen mitnehmen.
- Tourentee für den ersten Tourentag