

## Ausrüstungsliste Gletschertrekking

### Bekleidung

- Gore Tex Jacke (oder gleichwertig bzgl. Wind- und Wasserschutz)
- Wind- und wasserdichte Wetterschutzhose (am besten eine mit durchgehenden seitlichen Reissverschlüssen)
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Windstopperjacke (z. B. Soft Shell Windstopper von Gore oder North Face Apex oder dicke Fleecejacke)
- Evtl. 1 warmer Pullover (Fleece)
- 1 Paar dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- 1 Paar warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Warme Mütze, evtl. Stirnband oder Buff
- Gesichtsmütze (z. B. von Odlo oder Icebraker)
- 1 Paar funktionelle Socken (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker), inkl. Ersatz
- 1 funktionelles Kurzarm-T-shirt (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker; Odlo)
- 1 funktionelles Langarm-T-shirt (z. B. aus Merinowolle von: Smartwool, Icebraker; Odlo)
- (Funktionelle) Unterwäsche kurz, inkl. Ersatz
- Evtl. lange Unterhosen (z. B. aus Merinowolle oder aus Stretchstoff)
- Falls vorhanden: Primaloft- oder dünne Daunenjacke (sehr praktisch während der Pausen)

Beim Kleiden ist die Anwendung des Zwiebelschalenprinzips (verschiedene Schichten übereinander) sinnvoll.

### Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 30-40 Liter) mit Hüftgurt
- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe (über den Knöchel hinausreichend)
- Steigeisen mit Antistoll -> passend auf die Bergschuhe
- Evtl. verstellbare Trekkingstöcke (1 oder 2 Stöcke: für flache Gletscher und/oder Abstiege sehr angenehm)
- Klettergurt (Sitzgurt) mit 2 HMS Karabinern (mit Schraubverschluss)

### Diverses

- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme
- Sonnenhut

- Thermosflasche (max. 1 Liter); evtl. zusätzliche Trinkflasche: beides zusammen ca. 1.5 Liter
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- Heftpflaster und Compeed (spezielle Pflaster gegen Blasen an den Füßen und Zehen)
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Schweizerfranken/ Euro (je nach Gebiet)
- Evtl. Fotoapparat
- Persönliche Medikamente (falls nötig)
- Halbtax/GA (falls vorhanden)

#### **Landkarten (LK) und Literatur**

- SAC Clubführer/Hochtourenführer: je nach Gebiet
- LK 1:25'000 - je nach Gebiet
- LK 1:50'000 - je nach Gebiet

Bergsteigerliteratur und Landkarten: Bei Bächli Bergsport erhältlich  
<http://www.baechli-bergsport.ch/>

#### **Verpflegung**

- Zwischenverpflegung: Diese nehmt ihr zwischen Frühstück und Abendessen ein. Nehmt die Zwischenverpflegung für die entsprechende Anzahl Tage mit. Tragt nicht zu viel und vor allem Essen mit, welches ihr bei Anstrengung besonders mögt. Gut geeignet sind Energieriegel, Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot. Schokolade und Sandwiches können auf den meisten Hütten gekauft werden.

#### **Zusätzliches**

Bei Hüttenübernachtung im Mehrbettzimmer

- Ohrenpfropfen (Ohropax)
- Toilettenartikel in Kleinformat und Erfrischungstüchlein
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die Hütten verfügen in der Regel über fliessend kaltes Wasser zur Körperpflege
- Duschen gibt es im Normalfall nicht
- Hüttenfinken stehen im Normalfall zur Verfügung

Bei Hotelübernachtung

- Toilettenartikel
- Bequeme Hausschuhe oder Finken
- Bequeme Kleidung für den Hotelaufenthalt
- Evtl. eigenes Badetuch

*Bei Bergsport Aktivitäten nur normiertes alpin-technisches Material (UIAA-, CE- oder EN-Label) verwenden! Beim Kauf auf diese Bezeichnungen achten.*