

- Bergschuhe
- Rucksack
- Wetterschutz (Jacke, Überhose)
- ggf. leichte Ersatzwäsche zum Wechseln
- Handschuhe und Mütze
- Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme, Lippenstift)
- eine unzerbrechliche Trink-/Thermosflasche
- eine gute Brotzeit (nicht zu schwer und fettig)
- Stirnlampe/Taschenlampe
- Erste-Hilfe-Set
- Biwaksack (einer pro 2 Personen)
- Alpinhelm
- Karte, Führer und Kompass
- Ski-/Teleskop-Stöcke
- Taschenmesser
- Mobiltelefon mit eingespeicherter Notfallnummer (international gültig: 112)
- im Winter ggf. zusätzlich Gamaschen und Grödel
- ggf. Gurt, Seil und Sicherungsmittel
- bei Übernachtung auf Hütten: Hüttenschlafsack, Waschzeug, kleines Handtuch

Hüttenschlafsack: Bei Veranstaltungen, bei denen auf einer Alpenvereinshütte übernachtet wird, besteht Schlafsackpflicht. Ein Hütten- bzw. Jugendherbergsschlafsack ist mitzunehmen.