

Technische Ausrüstung:

- Rucksack (25-40l)
- Bergschuhe (mit Profilsohle, geeignet für Steigeisen)
- Steinschlaghelm
- 1 Hüftgurt
- Steigeisen (an die Schuhe angepasst, mit Antistollplatte)
- Gletscherpickel (Länge 55-65cm, kein Eisgerät)
- 1 Drei-Wege-Verschluss Karabiner
- 2 D-Form Schraubkarabiner (kann auch HMS sein)
- 1 HMS Karabiner
- 1 Alpin-Expressschlinge (60cm Bandschlinge mit 2 baugleiche Schnapper)
- 3 Reepschnüre 3m, 3m, 5m, Ø 5-6mm (Materialempfehlung: Dyneema-Kern mit Polyamid-Mantel)
- 1 Bandschlinge 120cm
- 1-2 Eisschrauben (empfohlene Länge 22cm, moderne Bauart)
- 1 Eissanduhrfädler (falls vorhanden)
- Evtl. Teleskop-Wanderstöcke (für Zugstieg)

Orientierung:

- Karten (AV, ÖK, ...falls vorhanden)
- Höhenmesser (-uhr, falls vorhanden)

Proviant:

- Trink-/Thermosflasche
- Tourenverpflegung (je nach Vorliebe, z.B.: Müsli/Fruchtriegel, Trockenobst, ...)

Notfall-Ausrüstung:

- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster)
- Biwaksack (falls vorhanden)
- Stirnlampe
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Handy

Bekleidung:

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Socken (+Reservesocken)
- Pullover/Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Tourenhose
- Gamaschen (je nach Belieben)
- Wind-wetterfeste Jacke
- leichte Daunenjacke, Primaloftjacke
- Mütze, Kappe
- Handschuhe (mind. 2 Paar)
- Hüttenbekleidung

Sonnenschutz:

- Sonnen/Gletscherbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/Buff/Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (LSF 50)
- Lippenschutz

Übernachtung:

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack, evtl. Hüttenschuhe
- Ohropax
- ÖAV-Ausweis, Bargeld