

# ausrüstungsliste hochtouren

- Rucksack, ca. 35 Liter, mit Pickelbefestigung
- Bergschuhe (mit Profilsohle, Steigeisentauglich)
- Kletterhelm (Steinschlaghelm)
- Klettergurt (Hüftgurt)
- 2 Reepschnüre, 5-6 mm Ø (1,5 m und 3 m lang)
- 1-2 Bandschlinge (vernäht, Umfang 240 cm)
- 2-3 Schraub-Karabiner (HMS Karabiner)
- 1 Safebiner / Safelock-Karabiner (zB. Ball-Lock) - wenn vorhanden
- 1 Eispickel
- Steigeisen mit Antistollplatte (für Schuhe passend)
- Gamaschen
- event. Trekkingstöcke
- Trink-/Thermosflasche (min. 1 Liter)
- Tourenverpflegung (Riegel, Schoko, Nüsse, Käsebrot,...)
- Waschzeug mit Zahnbürste und Zahnpasta
- Hüttenschlafsack
- Sonnenbrille / Gletscherbrille
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenschutz
- Funktionsunterwäsche + Reserveunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Bergsocken + Reservesocken
- Jacke oder Pullover (Fleece, Softshell oder Wolle)
- Tourenhose (z.B. Softshell)

- Jacke/Anorak (wind- und wasserdicht z.B. Gore Tex)
- Mütze
- Handschuhe
- event. Überhose (wind- und wasserdicht z.B. Gore Tex)
- event. Isolationsjacke (Daune oder Kunstfaser)
- Stirnlampe
- Biwaksack (1 pro 2 Bergsteiger)
- Erste-Hilfe-Set (1 pro 2-3 Bergsteiger)
- Bargeld
- AV-Ausweis
- Ohrenstöpsel

## zusätzliches Material für Gletscherkurse

- Einfachseil mind. 50 m (1 Seil pro 3 Teilnehmer)
- 1 Reepschnüre, 5-6 mm Ø (3-5 m)
- 1 Bandschlingen (vernäht, Umfang 240 cm)
- 2-3 HMS Karabiner
- 2 Schnapp- Normalkarabiner
- 1 Tuber mit Platte (Reverso 3|4, ATC Guide,...)
- event. 2 Expressschlingen (lang)
- event. 1 Seilklemme (Tibloc, Ropeman, Traxion,...)
- event. 1-2 Eisschraube (ca. 22mm)