

Ausrüstungsliste

Bekleidung/ Allgemein

- ° Rucksack (25-40l)
- ° Bergschuhe (geeignet für Steigeisen)
- ° Hochtourentaugliche Bekleidung
- ° Wechselwäsche (für Hüttenaufenthalt)
- ° Regenschutz (wind- und wetterfest)
- ° Kopfschutz (Haube, Kappe)
- ° Handschuhe
- ° Trinkflasche, Elektolyt, Tourenproviant

Vorsorge/ Gesundheit/ Notfall

- ° kleines Verbandszeug für persönlichen Bedarf
- ° Biwaksack für 2 Personen (falls vorhanden)
- ° Sonnenschutz (Gletscher- Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenschutz)
- ° Personalausweis, AV- Ausweis, E- Card
- ° Waschuntensilien (persönliche Medikamente)
- ° Mobiltelefon (aufgeladen)
- ° Stirnlampe
- ° Teleskop- Wanderstöcke (als Gehhilfe)

Technische Ausrüstung

- ° 1 Hüftgurt
- ° Steinschlaghelm
- ° Steigeisen (an die Schuhe angepasst)
- ° Gletscherpickel (Länge 55-65cm, kein Eisgerät)
- ° 1 3- Wege Verschluss- Karabiner
- ° 2 D- Form Schraubkarabiner (kann auch HMS sein)
- ° 1 HMS Karabiner
- ° 1 Alpin- Epressschlinge (60cm Bandschlinge mit 2 Schnapper- baugleich)
- ° 3 Reepschnüre 1m, 3m, 5m, Ø 6mm
(Materialempfehlung: Dyneema- Kern mit Polyamid- Mantel)
- ° 1 Bandschlinge, 120cm
- ° 1 Eisschraube (empfohlene Länge 22cm)