

# Ausrüstungsliste:

## Technische Ausrüstung

- Rucksack (groß, Hüftgurt, Materialschleifen außen)
- Bergschuhe (Steigeisentauglich, C/D)
- Hochtourenhelm
- Klettergurt
- Stöcke (empfohlen)
- 3 Reepschnüre - Längen: 1m, 3m, 5m Durchmesser: 5mm
- 3 Bandschlingen (Durchmesser 1x 60cm und 2 x 120cm)
- 2 HMS-Schraubkarabiner
- 3 standard Karabiner mit Verschlusssicherung
- 2 baugleiche Schnappkarabiner
- 1 Abseil- und Sicherungsgerät
- 1 klassischer Eispickel (ca. 60 cm) mit geradem Schaft und Schaufel
- 2 Eisschrauben lang (ca. 19cm, moderne Bauart)
- Stahlsteigeisen mit Antistollplatte (angepasst)

## Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Smartphone mit alpenvereinsaktiv App / oder andere Karten - offline verfügbar!

## Proviant

- Ausreichend Trinken (Auffüllmöglichkeiten?)
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

## Notfall-Ausrüstung

- Kleines Erste Hilfe Paket (SAB First Aid Kit) Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)

## Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Socken, Reservesocken
- Pullover/ Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Tourenhose (Softshell, ...)
- Gamaschen

- Anorak und Überhose (wasser-/ winddicht, z.B. Gore Tex)
- Leichte Daunenjacke/-gilet
- Mütze, evtl. Sturmhaube
- Dünne und dicke Handschuhe

## **Sonnenschutz**

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/ Buff/ Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

## **Übernachtung**

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack
- Leichte Hüttenschuhe (optional)
- Ohrenstöpsel
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

## **Eventuell**

- Fotoapparat
- Fernglas