

# Ausrüstungsliste: Gletscher Basiskurs

## Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca.40 Liter, mit Pickelbefestigung)
- Bergschuhe (mit Profilsohle steigeisenfest)
- Steinschlaghelm
- Hüftgurt
- 3 Reppschnüre, 6 mm (1 m, 3 m, 3 m)
- 1 Bandschlinge (vernäht 1 x 120 cm)
- 2 HMS-Karabiner
- 1 Karabiner mit Verschlussicherung
- 2 Expressschlingen
- 1 Eispickel (60 cm)
- 1 Steigeisen mit Antistollplatte (angepasst)
- 1 Einfachseil ( mind. 50 m)

## Orientierung

- Karten
- Höhenmesser (-uhr) Bussole

## Proviant

- Trink-/ Thermosflasche (ca.1 Liter)
- Tourenverpflegung

## Notfall-Ausrüstung

- Erste Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenplaster)
- Biwaksack
- Stirnlampe (inkl. neue Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Handy

## Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Socken, Reservesocken
- Pullover/Jacke
- Tourenhose (Softshell,...)
- Gamaschen
- Anorak und Überhose (wasser-/winddicht, z.B.Gore Tex)
- Evtl. leichte Daunenjacke/-gilet
- Mütze, evtl. Sturmhaube
- Dünnere und dicke Handschuhe

## Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

## Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (Seide/Baumwolle)
- OEAV Ausweis
- Bargeld

## Eventuell

- Fotoapparat (Speicherkarte)
- Fernglas