

## Ausrüstungsliste Eisklettern Tagestour

### Bekleidung:

- Wasserdichte Hose und Jacke (Gore Tex)
- Wärmende Primaloft-, oder Daunenjacke
- Dünne Zwischenschicht (Fleece, Polartech, o.Ä.)
- Lange Funktionsunterwäsche mit Wechselshirt (lang)
- Handschuhe: 1 Paar warm, 2 Paar dünn mit Handflächen aus Leder oder Gummi
- Stirnband und Haube

### Technische Ausrüstung:

- Kompakter Rucksack 20 - 30 l mit Pickelbefestigung
- 1 Teleskopstock
- Steigeisenfeste Bergschuhe (Voraussetzung: Sehr steife Sohle)
- Gamaschen
- \* 2 Steileisgeräte
- \* Moderne Steigeisen für Steileisklettern
- \* Klettergurt (Sitzgurt)
- \* Steinschlaghelm
- \* Abseilgerät (z.B. Petzl Reverso oder ATC Guide) mit Schraubkarabiner
- \* 1 leichte Bandschlinge 120cm Länge mit Schraubkarabiner

### Diverses:

- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Mobiltelefon
- Kleine Stirnlampe
- Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten und Alu-Rettungsdecke
- Für Brillenträger: Ersatzbrille
- Mindestens 1 - 2 Liter warmes Getränk
- Energiereiche und gut verdauliche Jause (Jausenbrot, Müsliriegel, Gels, Schokolade)
- etwas Bargeld

Mit einem \* gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden. Wird Leihausrüstung benötigt muss dies bei der Buchung mitgeteilt werden. Die restliche Ausrüstung muss von jedem Teilnehmer vollständig mitgeführt werden, Ausnahmen können nach Absprache mit dem Bergführer erfolgen.