

Ausrüstungsliste Hochtour

Bekleidung:

- Sportunterwäsche (lang) mit Wechselshirt (ideal aus Merinowolle)
- Robuste und wasserabweisende Tourenhose (Softshell)
- Wasserdichte Jacke und Überhose (Gore Tex)
- Leichte Primaloft- oder Daunen Jacke
- 1 Paar dünne und 1 Paar warme Handschuhe
- Stirnband und Haube
- 2 Paar Wandersocken

Technische Ausrüstung:

- Kompakter Rucksack mit 30-40l
- Steigeisenfeste oder halb Steigeisenfeste Bergschuhe (Wichtig: steife Sohle)
- Gamaschen
- 1 Teleskopstock
- * Ein Paar moderne Steigeisen mit Antistollplatte
- * 1 Eispickel mit 50-60cm Länge (Ideale Länge: Hand bis Schuhrand)
- * Steinschlaghelm
- * Klettergurt (Sitzgurt, ein leichter Gletschergurt ist ideal)
- * 1 arretierbarer Karabiner (z. Bsp. Petzl Ball-Lock oder DMM Belay Master)
- * 1 Eisschraube
- * 1 leichte Bandschlinge mit 120 cm Länge mit Schraubkarabiner

Diverses:

- Gletscherbrille
- Sonnencreme und Lippencreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor
- Mobiltelefon
- Stirnlampe
- Kleines Erste Hilfe Set mit persönlichen Medikamenten
- Für Brillenträger: Ersatzbrille
- Mindestens 1 - 2 Liter isotonisches Getränk
- Energiereiche und gut verdauliche Jause (Jausenbrot, Müsliriegel, Gels, Schokolade)
- Ausreichend Bargeld
- Bei Mehrtages-Touren mit Hüttenübernachtung: Hygieneartikel im Kleinformat und dünner Hüttenschlafsack aus Seide oder Baumwolle

Mit einem * gekennzeichnete Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden. Wird Leihhausrüstung 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.