

Ausrüstungsliste Hochtourenkurs

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
- evtl. leichte Hose und Shirt für die Hütte

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)
- * 2 Eisschrauben : 21cm, 17cm
- 3 HMS-Schraubkarabiner , 2 kleinere Schraubkarabiner,
- 2 idente Karabiner ohne Verschlussicherung (Schnapper)
- Reepschnüre (Kevlar/Dynema – 5mm): 4m, 3m, 130cm, 60 cm unvernäht oder 40cm vernäht
- Bandschlinge 120 cm Länge
- Messer
- Wenn vorhanden: Seilklemmen/-rolle (Microtraction, Ropeman, Tibloc, etc.)
- Wenn vorhanden: 1 Einfachseil 50m (pro 2er-Seilschaft)

Diverses:

- Topographische Karte des Gebiets
- 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
- Hygieneartikel im Kleinformat und dünner Hüttenschlafsack aus Seide oder Baumwolle

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.