



Ausrüstungsliste - HOCHTOUREN

inkl. Gletscherausrüstung

Bekleidung

- Wasserabweisende Gore Tex Jacke und Überhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell Jacke bzw. Primaloft- oder leichte Daunenjacke
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm) in doppelter Ausführung
- Funktionsunterwäsche (lang)
- 2 x dicke Wandersocken, evtl. Gamaschen
- Sonnenschutz (Kappe), dünne Sturmhaube

Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 30-35 Liter mit Pickelbefestigung
- Halbsteigeisen- bzw. steigeisenfeste Bergschuhe
- * Steigeisen mit Antistollplatte
- * 1 x Pickel (Ideallänge: Hand bis Schuhrand)
- * Klettergurt (Hüftgurt) und neuwertiger Steinschlaghelm
- * 1 Stk. arretierbarer Karabiner (Bsp. Ball-Lock oder Belaymaster)

Diverses

- Gletscherbrille (oder gut abschließende Sonnenbrille)
- Sonnencrème, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- Trinkflasche und evtl. Brausetabletten
- Leistungsstarke LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- Toilettenartikel im Kleinformat
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden)
- Dünner Hüttenschlafsack (Seide)
- Erste Hilfe Paket, Biwaksack
- Ev. Fotoapparat
- Mobiltelefon

Verpflegung

- Als Zwischenverpflegung neben der Halbpension am Berg sollten sie Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen!
- Bsp: Dörrobst, Schokolade, Käse, Vollkornbrot etc.

*** diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden!**

Alpinschule ALPINSTIL | Mag. Jürgen Reinmüller

Steinfeldsiedlung 418, 8911 Admont (AUT)

Bankverbindung: Raiffeisenbank - BLZ 38001 - Konto 99.663

IBAN: AT923800100000099663 | BIC-SWIFT-CODE: RZSTAT2G001

office@alpinstil.at | Fon: + 43 (0) 664/8633789

www.alpinstil.at