



## Ausrüstungsliste - EISKLETTERKURS

für geführte Eistouren und Eiskletterkurse

### Bekleidung

- Wasserabweisende Gore Tex Jacke und Überhose .....
- Hochtouren- oder Schitourenhose .....
- Soft Shell Jacke oder Fleecejacke .....
- Mütze und Handschuhe (1x dünn, 1 x warm) in doppelter Ausführung .....
- Funktionsunterwäsche (lang) .....
- 2 x dicke Wandersocken .....
- evtl. Gamaschen .....

### Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 30-35l .....
- Voll steigeisenfeste Bergschuhe .....
- \* Steigeisen für Steileisklettern .....
- \* Steileisgeräte .....
- \* Eisschrauben (6 Stk.) .....
- \* Eisuhrfädler, Kevlar-Reepschnüre (6 mm Durchmesser; Längen: 2 x 1 m, 2 x 3 m) .....
- \* Steinschlaghelm, Klettergurt, 4 HMS-Schraubkarabiner .....
- \* 3 Expressschlingen, Bandschlingen (Polyamid, 2 x 60 cm bzw. 2 x 120 cm) .....
- \* Abseilgerät (Bsp. ATC-Guide), 2 x Doppelseil (50-60 m) .....
- > wenn vorhanden bitte die eigene Ausrüstung mitnehmen!

### Diverses

- sehr helle Sonnenbrille .....
- Trinkflasche, Thermosflasche .....
- LED Stimplampe mit neuen Batterien .....
- wenn vorhanden Leatherman-Tool .....
- Erste Hilfe Set mit Leukotape .....
- wenn vorhanden Bivaksack, 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!**