



## 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) .....
- Sonnencreme, 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!**