



Ausrüstungsliste - HOCHTOURENKURSE

für Hochtourenkurse Gletscher+Fels

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

Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 35 Liter mit Pickelbefestigung
- Halbsteigeisen- bzw. steigeisenfeste Bergschuhe
- * Steigeisen mit Antistollplatte
- * 1 x Pickel (Ideallänge: Hand bis Schuhrand)
- * Klettergurt (Hüftgurt) und neuwertiger Steinschlaghelm
- * 3 Stk. HMS-Schraubkarabiner, 2 Expressschlingen, 2 gleiche Schnappkarabiner
- * 1 Stk. arretierbarer Karabiner (Bsp. Ball-Lock oder Belaymaster)
- * 2 lange Bandschlingen (120 cm), 3 Reepschnüre (6 mm, Längen: 1 m, 3 m, 5 m)
- * Abseilgerät (Bsp. ATC-Guide), 1 Eisschraube (ca. 19 cm; Bsp. Black Diamond „Express Ice Screw“)
- * 1 Bergseil pro Zweierseilschaft (50 m Halbseil oder dünnes Einfachseil)
- * Bussole (Bsp. Recta DP 6)
- Topografische Karte 1:25.000 (AV-Karte Dachstein)
- Erste Hilfe Paket, Biwaksack

Diverses

- Gletscherbrille (oder gut abschließende Sonnenbrille), Sonnenschutz (Kappe)
- Sonnencreme, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- Trinkflasche und evtl. Brausetabletten
- Leistungsstarke LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden)
- Schreibunterlagen mit Bleistift
- Dünner Hüttenschlafsack (Seide), Toilettenartikel im Kleinstformat

Verpflegung

- Als Zwischenverpflegung neben der Halbpension am Berg sollten sie Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen!

* diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden!