

Ausrüstungsliste - HOCHTOURENKURSE

für Hochtourenkurse Gletscher+Fels

Bekleidung

- Wasserabweisende Hardshell Jacke und Überhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Isolationsjacke (Primaloft- oder leichte Daunenjacke)
- Handschuhe (1x dünn, 1 x dick - ideal mit Lederhandflächen), Mütze und Buff
- Funktionsunterwäsche (lang)
- 2 x dicke Wandersocken, evtl. Gamaschen

Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 35 Liter mit Pickelbefestigung (evtl. Regenhülle)
- Steigeisenfeste bzw. bedingt steigeisenfeste Bergschuhe (stabiler Schaft, torsionssteife Sohle)
- * Steigeisen mit Antistollplatte
- * 1 x Pickel (Ideallänge: Hand bis Schuhrand)
- * Klettergurt (Hüftgurt) und neuwertiger Steinschlaghelm
- * 4 Stk. HMS-Schraubkarabiner, 4 Expressschlingen
- * 1 Stk. arretierbarer Karabiner (Bsp. Ball-Lock oder Belaymaster)
- * 1 Stk. Bandschlingen (120 cm), 3 Reepschnüre (6 mm, Längen: 1 m, 3 m, 5 m)
- * Abseilgerät (Bsp. Reverso), 1 Eisschraube (ca. 19 cm lang)
- * 1 Einfachseil pro Seilschaft (dünn, leicht, gut imprägniert)
- * Bussole (Bsp. Recta DP 6)
- Topografische Karte 1:25.000 (AV-Karte Dachstein)
- Erste Hilfe Paket, 2-Mann Biwaksack, Mobiltelefon

Diverses

- Sonnenbrille (gut abschließend, Kategorie 4)
- Sonnencrème, Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- Trinkflasche und evtl. Brausetabletten
- Leistungsstarke LED Stirnlampe mit neuen Batterien
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden), Bargeld
- Schreibunterlagen mit Bleistift
- Dünner Hüttenschlafsack (Seide), Toilettenartikel im Kleinstformat, Ohropax

Verpflegung

- Snack für den Tourentag (Müsliriegel, Schokolade, Nüsse, usw.)

* diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden!