

AUSRÜSTUNGSLISTE:

Hochtourenkurs

BEKLEIDUNG:

- ☐ Tourenhose
- ☐ ev. Gamaschen
- ☐ Winddichte / wasserabweisende Jacke und Überhose
- ☐ Isolationsjacke
- ☐ Wechselwäsche
- ☐ 2 Paar Handschuhe
- ☐ Stirnband, Haube
- ☐ Sonnenbrille (für Gletscher geeignet)
- ☐ Steigeisenfeste (oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe)

TECHNISCHE AUSRÜSTUNG:

- ☐ Rucksack, ca. 25 - 35 Liter Packvolumen
- ☐ 2 Mann Biwacksack (Paarweise)
- ☐ ev. Teleskopstöcke
- ☐ Kletterhelm
- ☐ Klettergurt
- ☐ Gletscherpickel
- ☐ 1 Stk. arretierbarer Karabiner (Ball-Lock etc)
- ☐ 3 Stk. HMS-Schraubkarabiner
- ☐ 1 Stk. lange Bandschlinge (120cm)
- ☐ Reepschnüre (1m, 3m, 5m)
- ☐ Abseilgerät (Reverso etc)
- ☐ 1 Stk. Eisschraube (17-19cm)
- ☐ Stirnlampe

AUSRÜSTUNGSLISTE:

Hochtourenkurs

DIVERSES:

- ☐ Sonnencreme, Lipenschutz
- ☐ Trinkflasche (1 Liter)
- ☐ Proviant (Müsliriegel, Nüsse...)
- ☐ eventuel Fotoapparat
- ☐ Medikamente (Asthma-Spray etc...)
- ☐ Erste Hilfe Päckchen
- ☐ Mobiltelefon
- ☐ Bei Mehrtägigen Touren: Toilettenartikel
- ☐ Bargeld
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Alpenvereinsausweis