



Ausrüstungsliste Hochtouren Fortbildung

Technische Ausrüstung

- Rucksack 30 - 40 Liter (inkl. Pickelbefestigung)
- Bergschuhe, steigeisenfest
- Kletterhelm
- Klettergurt/ Hüftgurt
- Einfachseil mind. 50 m (pro 2 TN ein Seil)
- Steigeisen mit Antistollenplatte (angepasst, keine Leichteisen)
- 1 Pickel , klassische Bauart (ca. 60 cm)
- 2 Eisschrauben (mind. 19 cm)
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (1x 1,5 m; 1x 3 m; 1x 5 m) Dyneema bevorzugt
- 3 Bandschlingen vernäht (1 x Ø 60 cm; 2 x Ø 120 cm)
- 4 Karabiner mit Verschlussicherung (davon mind. 1 HMS)
- 1 Safebine Karabiner (z.B. Ball-Lock)
- 2 Normalkarabiner (Schnapper)
- 2 Expressschlingen
- 1 Sicherungs- und Abseilgerät (z.B. Reverso³)
- 1 Petzl Micro Traxion

Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2-Mann)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon

Orientierung (wenn vorhanden)

- Karten M1:25.000
- Gebietsführer
- Höhenmesser und Bussole

- Planzeiger
- GPS, Smartphone App

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Tourenhose (Softshell, Gore Tex, ...)
- Regenhose (Gore Tex, ...)
- Anorak (z.B. Gore Tex)
- Leichte Daunen- /Primaloftjacke
- Haube
- Dünne und warme Handschuhe

Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme, Lippenchutz

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack, evtl. Hausschuhe
- NF-Ausweis
- Bargeld

Proviant

- Trinkflasche
- Tourenverpflegung

Eventuell

- Fotoapparat, Fernglas,..

Nicht vergessen

- E-Herd abschalten ☺
- Wohnung zusperren ☺