

## Ausrüstungsliste Führungstechnik Hochtouren

### Technische Ausrüstung

- Rucksack 30 - 40 Liter (inkl. Pickelbefestigung)
- Bergschuhe, steigeisentauglich
- Kletterhelm
- Klettergurt/ Hüftgurt
- Einfachseil mind. 50 m (pro 2 TN ein Seil)
- Steigeisen mit Antistollenplatte u angepasst
- 1 Pickel, klassische Bauart (ca. 60 cm)
- 1 Steileisgerät
- 2 Eisschrauben (mind. 19 cm)
- 1 Eisuhrenfädler
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (1x 1,5 m; 1x 3 m; 1x 5 m) Dyneema!
- 3 Bandschlingen (1 x Ø 60 cm; 2 x Ø 120 cm)
- 4 Karabiner mit Verschlussicherung (davon mind. 1 HMS)
- 1 Trilock Karabiner (z.B. Petzl Ball-Lock)
- 2 Normalkarabiner (Schnapper)
- 2 Expressschlingen
- 1 Sicherungs- und Abseilgerät ( z.B. Reverso<sup>3</sup>)
- 1 Petzl Micro Traxion
- 1 Petzl Tibloc

### Notfall-Ausrüstung

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

### Orientierung

- Karten M1:25.000 (vom Gebiet, wenn vorhanden)
- Smartphone App „NATURFREUNDE TOURENPORTAL“ vorinstalliert am Handy! – empfohlen Version PRO
- Höhenmesser
- Gebietsführer, Planzeiger, Bussole, GPS (wenn vorhanden)

### 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
- Gamaschen evtl.

### Sonnenschutz

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

### Übernachtung

- Waschzeug
- Hütten- oder Sommerschlafsack
- evtl. Hausschuhe
- NF-Ausweis
- Bargeld

### Proviant

- Trinkflasche
- Tourenverpflegung

### Eventuell

- Fotoapparat, Fernglas,...

### Nicht vergessen

- Schreibzeug
- E-Herd abschalten ☺
- Wohnung zusperren ☺