

Ausrüstungsliste

Hochtouren



Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca 40 Liter, mit Pickelbefestigung)
- Bergschuhe (mit Profilsohle, tauglich für Steigeisen- Kipphebelbindung)
- Steinschlaghelm (nicht älter als 5 Jahre)
- Hüftgurt (verstellbar)
- 3 Reepschnüre, Ø 5-6 mm (1,5 m, 2x3 m)
- 2 Bandschlingen (vernäht, Umfang 240 cm und 120 cm)
- Kletterpatschen
- 1 vorbereitete Standplatzschlinge
- 2 HMS-Karabiner
- 3 Karabiner mit Verschlussicherung
- 2 Karabiner ohne Verschlussicherung
- 5 Expressschlingen
- Set Klemmkeile und Klemmgeräte
- 1 Eispickel (ca. 60 cm)
- 2 Eisgeräte für alpinen Einsatz
- 2 Eisschrauben (ca. 16 - 20 cm mit Kurbel)
- Steigeisen mit Antistollplatte (angepasst)
- 1 Sicherungsgerät „Tuber mit Platefunktion“(ATC-Guide, Reverso 3, ...)
- Halbseile (2 x 60m), Einfachseil (50m)**

Orientierung

- Karten (AV, ÖK, Tabacco, LK Schweiz, ...)
- Gebietsführer*
- Höhenmesser (-uhr)

- Busssole
- GPS*

Proviant

- Trink-/Thermosflasche (ca 1 Liter)
- Tourenverpflegung (nach Vorliebe zB Müsli-/Fruchtriegel, Trockenobst, Speck, Brot)

Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (incl Rettugsdecke, Blasenpflaster)
- Biwaksack
- Stirnlampe
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Handy

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Socken
- Reservesocken
- Pullover/Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Softshelljacke
- Tourenhose (Softshell, ...)
- Gamaschen
- Anorak und Überhose (wasser-/winddicht, zB Gore, ...)
- leichte Daunenjacke
- Mütze, ev. Sturmhaube
- dünnere Handschuhe
- warme Handschuhe

Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme (min Faktor 30)
- Lippenschutz

Übernachtung

- Waschzeug (incl Zahnbürstchl, Deo, ...)
- Hüttenschlafsack (Seide/Baumwolle)
- Hüttenschuhe
- Ohrenstöpsel (vs SchnarcherInnen)
- OeAV-Ausweis
- Bargeld

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas ev.

* wer hat! **wird von Alpenverein gestellt

Nicht vergessen
