

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 40 Liter, mit Pickelbefestigung)
- Warme, steigeisenfeste Bergschuhe
- Spezielle Drytoolingschuhe mit integrierten Zacken falls vorhanden (Fersensporn muss entfernt werden!)
- Steinschlaghelm
- Klettergurt (4 Materialschlaufen)
- 3 Reepschnüre (1m, 3m, 5m) mit 5mm Dyneema/Aramid (empfohlen) oder 6mm Polyamid Durchmesser
- 2 Bandschlingen (vernäht, 1 x Durchmesser 60cm und 1 x 120cm)
- 3 HMS-Schraubkarabiner
- Stahlsteigeisen mit Kipphebel und Antistollplatte (angepasst)
- 8 Expressschlingen (Drahtschnapper von Vorteil)
- 1x Sicherungsgerät „Tuber mit Platefunktion“ (ATC-Guide, etc...)
- 1x halbautomatisches Sicherungsgerät (GriGri, Smart, etc....)
- 2 Steileisgeräte (evt. mit Ersatzhauen)
- Feilen/Schleifstein zum Schärfen der Hauen
- Einfachseil (60m) und 2 Halbseile (50 - 60 m) pro 2er Seilschaft
- 

## Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Gebietsführer oder alpenvereinaktiv Tourenbeschreibungen
- Höhenmesser
- Smartphone mit installierter alpenvereinaktiv APP

## Notfall-Ausrüstung

- Kleines Erste-Hilfe Paket (inkl. Rettungsdecke)
- Tape (für kleine Reparaturen oder abkleben von Druckstellen)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug

## Proviant

- Trink-/Thermosflasche
- Zusätzliche Tourenverpflegung nach Belieben (Riegel, Nüsse)

## Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Socken, Reservesocken
- Pullover/Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Softshellhose zum Klettern
- Anorak und Überhose (wasser-/winddicht, z.B. Gore Tex)
- leichte Daunen- oder Primaloftjacke mit kleinem Packsack
- dicke Daunenjacke
- Mütze (helmtauglich)
- dünne Handschuhe zum Klettern
- warme Handschuhe zum Sichern

## Sonnenschutz

- Sonnenbrille (hochwertiges Glas)
- Sonnenhut/Buff/Schildkappe
- Sonnenschutzcreme (mind. Faktor 30)
- Lippenchutz

## Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (nicht erforderlich bei Kursen mit Hotel oder Gasthofübernachtung)
- Hüttenschuhe
- Ohrenstöpsel
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

## Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas