Ausrüstungsliste Hochtouren: Gletscher & Grate

V 08.08.2023

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca 40 Liter, mit Pickelbefestigung)
- Bergschuhe (mit Profilsohle, tauglich für Steigeisen- ideal: Kipphebelbindung hinten)
- Steinschlaghelm (nicht älter als 5 Jahre)
- Hüftgurt (verstellbar, nicht älter als 5 Jahre)
- 3 Reepschnüre, Ø 5-6 mm (1,5 m, 3 m und 4 m)
- 2 Bandschlingen: vernäht, Länge 120 cm (= Umfang 240 cm)
- 3 Bandschlingen: vernäht, Länge 60 cm (= Umfang 120 cm)
- 1 Micro Traxion
- 1 Tibloc
- 1 HMS-Karabiner
- 3 Karabiner mit Verschlusssicherung
- 1 Karabiner mit 3 Wege Verschlusssicherung (Ball Lock, Rondo 4 Lock,...) **
- 6 Karabiner ohne Verschlusssicherung (=Schnapper)
- 1 Eispickel (ca 60 cm) **
- 1 Eisschraube (ca 22 cm, moderne Bauart) **
- Steigeisen mit Antistollplatte (angepasst) **
- 1 Sicherungsgerät „Tuber mit Platefunktion“ (ATC-Guide, Reverso 3, ...)
- Wer hat: Keile und Friends
- 2 Expressschlingen

Orientierung

- Karten (AV, ÖK, Tabacco, LK Schweiz, ...)*
- Gebietsführer*
- Höhenmesser (-uhr)*
- Busssole (=Kompass mit Peilvorrichtung)
- GPS*

Proviant

- Trink-/Thermosflasche (ca 1 Liter)
- Snacks (zB Müsli-/Fruchtriegel, Trockenobst)

Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (inkl. 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/-gilet
- Mütze, ev. Sturmhaube
- dünnere Handschuhe
- warme Handschuhe

Sonnenschutz

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

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (Seide/Baumwolle)
- Hüttenschuhe
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld
- Badeanzug fürs Schwimmbad

Eventuell

- Fotoapparat

* wer hat

** als Leihausrüstung möglich – bitte bei der Anmeldung bekannt geben