

# Ausrüstungsliste

## Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 40 Liter, mit Pickelbefestigung)
- Bergschuhe (Steigeisentauglich)
- Steinschlaghelm
- Leichter Hochtouregurt (Empfehlung)
- 3 Reepschnüre / Längen: 1m, 3m, 5m  
Durchmesser: 5mm (Dyneema od. Aramid)
- 3 Bandschlingen (vernäht, Durchmesser 1x 60cm und 2 x 120cm)
- 1 HMS-Schraubkarabiner
- 1 3-Wege Sicherheitskarabiner (Ball-Lock, etc.)
- 3 Karabiner mit Verschlussicherung
- 2 baugleiche Schnappkarabiner
- 2 Expressschlingen (lang)
- 1 Abseil- und Sicherungsgerät (ATC- Guide, Reverso...)
- 1 Seilklemme (Tibloc, Ropeman...)
- 1 Petzl Micro-Traxion
- 1 Eispickel (ca. 60 cm) mit geradem Schaft und Schaufel
- 2 Eisschrauben (ca. 19cm, moderne Bauart)
- Stahlsteigeisen mit Antistollplatte (angepasst)
- 50m Einfachseil (pro 2 Personen ein Seil)
- Dyneemaleine 60m falls vorhanden. Wird sonst von Ausbilder bereitgestellt.

## Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Planzeiger (erhältlich im AV Shop)
- Gebietsführer oder alpenvereinsaktiv Tourenbeschreibungen
- Höhenmesser

## Proviand

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

\* selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt!

## Notfall-Ausrüstung

- Kleines Erste Hilfe Paket (SAB First Aid Kit)  
Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- Stirnlampe (mit Reservebatterien)

## Bekleidung

- Funktionsunterwäsche (Synthetik oder Wolle)
- Reserveunterwäsche
- Socken, Reservesocken
- Pullover/ Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Tourenhose (Softshell, ...)
- Gamaschen
- Anorak und Überhose (wasser-/ winddicht, z.B. Gore Tex)
- Leichte Daunenjacke/-gilet
- Mütze, evtl. Sturmhaube
- Dünne und dicke Handschuhe

## Sonnenschutz

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

## Übernachtung

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

## Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas