

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 30-40 Liter, mit Pickelbefestigung)
- Bergschuhe (steigeisentauglich)
- Steinschlaghelm
- Klettergurt (Empfehlung: leichter Hochtouregurt)
- 3 Reepschnüre / Längen: 1m, 3m, 3m
Durchmesser: 5mm (Dyneema od. Aramid)
- 3 Bandschlingen (vernäht, 1x 60cm und 2 x 120cm Durchmesser)
- 2 HMS-Schraubkarabiner
- 2 Karabiner mit Verschlussicherung
- 1 Drei-Wege Sicherheitskarabiner (z.B. Petzl Ball-Lock)
- 2 baugleiche Schnappkarabiner
- 1 Petzl Tibloc (wenn vorhanden)
- 1 Petzl Microtraxion (wenn vorhanden)
- 1 klassischer Eispickel (ca. 60 cm) mit Schaufel
- 1 Eisschraube (ca. 19cm, moderne Bauart mit Kurbel)
- 1 Eissanduhrfädler
- Stahlsteigeisen mit Antistollplatte (angepasst)
- Neuwertiges Einfachseil (50 m), imprägniert

Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Gebietsführer (wenn vorhanden)
- Smartphone mit alpenvereins**aktiv** app
 - Promitgliedschaft (Test-, Monats- oder Jahresabo)
 - Topokarte vom Kursgebiet offline verfügbar
 - Ladekabel und ggf. Powerbank
- Höhenmesseruhr

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, ...)
- Evtl. Gamaschen
- Anorak und Überhose (wasser-/ winddicht, z.B. Gore Tex)
- Leichte Daunenjacke/-gilet
- Mütze, evtl. Sturmhaube
- Dünne und dicke Handschuhe

Proviant

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

Sonnenschutz

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

Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack
- Leichte Hüttenschuhe
- Ohrenstöpsel
- ÖAV-Ausweis
- Bargeld

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas