Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack (ca. 40 Liter, mit Pickelbefestigung)
- ☐ Bergschuhe (Steigeisentauglich)
- ☐ Steinschlaghelm
- ☐ Leichter Hochtourengurt (Empfehlung)
- ☐ 3 Reepschnüre / Länge: 1m, 3m, 5m
  Durchmesser: 5mm mit Dyneema- oder Aramidkern
- ☐ 2 Bandschlingen (vernäht, Durchmesser 1x 60cm und 1 x 120cm)
- ☐ 2 HMS-Schraubkarabiner
- ☐ 2 Karabiner mit Verschlusssicherung (D-Form od. HMS)
- ☐ 1 3-Wege Sicherheitskarabiner (z.B. Ball-Lock, Belaymaster,...)
- ☐ 2 baugleiche Schnappkarabiner
- ☐ 1 Abseil- und Sicherungsgerät (ATC- Guide, Reverso…)
- ☐ 1 Petzl Tibloc
- ☐ 1 Eispickel (ca. 60 cm) mit geradem Schaft und Schaufel
- ☐ 2 Eisschrauben lang (ca. 19cm, moderne Bauart mit Kurbel)
- ☐ Stahlsteigeisen mit Kipphebel & Antistollplatte (angepasst)
- ☐ Einfachseil 50 m (pro 2er Seilschaft ein Seil)

Orientierung

- ☐ Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet*
- ☐ Planzeiger (siehe ÖAV Shop) (wenn vorhanden)
- ☐ Gebietsführer oder alpenverein**aktiv** Tourenbeschreibungen
- ☐ Höhenmesseruhr (wenn vorhanden)
- ☐ Smartphone mit installierter alpenverein**aktiv** APP
  - PRO-Mitgliedschaft (Test-, Monat-, oder Jahresabo)
  - Topokarte vom Kursgebiet offline gespeichert
- ☐ GPS Gerät (wenn vorhanden)

* selbständige Recherche der benötigten Karte vor Kursantritt!

Proviant

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

Notfall-Ausrüstung

- ☐ Stabiler Biwaksack (für 2 Personen)
- ☐ Erste Hilfe Paket (z.B. SAB First Aid Kit – siehe ÖAV Shop)
  Inkl. Israeli Bandage, Tape und Alu Rettungsdecke
- ☐ Stirnlampe (mit Reservebatterien)
- ☐ Taschenmesser/ Multifunktionswerkzeug

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)
- ☐ Lippenschutz

Übernachtung

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

Eventuell

- ☐ Fotoapparat
- ☐ Fernglas