

Ausrüstungsliste

Technische Ausrüstung

- Rucksack (ca. 40 Liter, mit Pickelbefestigung)
- Bergschuhe (Steigeisentauglich)
- Steinschlaghelm
- Leichter Hochtourenzug (Empfehlung)
- 3 Reepschnüre (1m, 3m, 5m) mit 5mm Dyneema/ Aramid (empfohlen) oder 6mm Polyamid Durchmesser
- 3 Bandschlingen (vernäht, Durchmesser 1x 60cm und 2 x 120cm)
- 2 HMS-Schraubkarabiner
- 2 Karabiner mit Verschlussicherung
- 1 3-Wege Sicherheitskarabiner (z.B. Ball-Lock, Belaymaster,...)
- 2 baugleiche Schnappkarabiner
- 2 Alpinexpressen verlängerbar (60 cm)
- 1 Abseil- und Sicherungsgerät (ATC- Guide, Reverso...)
- 1 Petzl Tibloc
- 1 Petzl Microtraxion
- 1 Eispickel (ca. 60 cm) mit geradem Schaft und Schaufel
- 2 Eisschrauben lang (ca. 19cm, moderne Bauart)
- 1 Eissanduhrfädler
- Stahlsteigeisen mit Antistollplatte (angepasst)
- Einfachseil 50 m (pro 2er Seilschaft ein Seil)
- 3-4 Friends/ Camalots (mittlere Größen)
- 1 mittlerer Satz Klemmkeile

Orientierung

- Alpenvereins-, Kompass- oder ÖK Karte vom Gebiet
- Planzeiger (erhältlich im AV Shop)
- Gebietsführer
- Smartphone mit alpenvereinsaktiv app
 - Promitgliedschaft (Test-, Monats- oder Jahresabo)
 - Topokarte vom Kursgebiet offline verfügbar
- Höhenmesser

Proviand

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

Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke, Blasenpflaster)
- 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)
- Lipenschutz

Übernachtung

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

Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas