



## **Ausrüstungsliste**

### **Hochtouren Kurs: Gletscher & Grate**

**Diese Liste gilt als Grundinformation. Die Bestimmung der tatsächlich erforderlichen Ausrüstung (was und in welcher Menge) erfolgt durch die/ den LeiterIn der jeweiligen Veranstaltung.**

#### **Technische Ausrüstung**

- Rucksack (ca 35 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, ca. 5-6 mm ( 1 m, 3 m und 4 m)
- 2 Bandschlingen: vernäht, Länge 120 cm (= Umfang 240 cm)
- 1 Bandschlinge: vernäht, Länge 60 cm (= Umfang 120 cm)
- 1 HMS-Karabiner
- 3 Karabiner mit Verschlusssicherung
  - 1 Karabiner mit 3 Wege Verschlusssicherung (Ball Lock, Rondo 4 Lock,...)
  - 2 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 wenn vorhanden

#### **Proviant**

- Trink-/Thermosflasche (ca 1 Liter)
- Tourenverpflegung (nach Vorliebe zB Müsli-/Fruchtriegel, Trockenobst, Speck, Brot)

## **Notfall-Ausrüstung**

- Erste-Hilfe (incl Rettungsdecke, 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,

z.B. 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

## **Eventuell**

- Fotoapparat