

## AUSRÜSTUNGLISTE HOCHTOURENKURS

- Gore Tex Jacke und Überhose (wasserabweisend)
- Berghose bzw. Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell Jacke
- Primaloft- oder leichte Daunenjacke
- Mütze und Handschuhe (1x dünn und 1 x warm)
- Dünne Sturmhaube
- Funktionsunterwäsche (lang)
- 2 x dicke Wandersocken
- Rucksack ca. 35 Liter mit Pickelbefestigung
- Halbsteigeisen- bzw. steigeisenfeste Bergschuhe
- Steigeisen mit Antistollplatte\*
- 1 x Pickel\*
- Klettergurt (Hüftgurt)\*
- Steinschlaghelm\*
- 1 x arretierbarer Karabiner (z.B.: Ball-Lock)\*
- 3 x HMS-Schraubkarabiner\*
- 2 x Expressschlingen\*
- 2 x gleiche Schnappkarabiner\*
- 2 x lange Bandschlingen (120cm)\*
- 3 x Reepschnüre (Ø 6mm, Längen: 1 m, 3 m, 5 m)\*
- 1 x Abseilgerät (z.B.: ATC-Guide)\*
- 1 x Eisschraube mit Kurbel (Länge ca. 19 cm)\*
- 1 x Kletterseil pro Zweierseilschaft (Länge: 50 m Einfachseil Ø ca. 9mm)\*
- Bussole bzw. Kompass (z.B.: SUUNTO MB-6 GLOBAL Kompass)
- Topografische Karte M 1:25 000 (AV Karte)
- gut abschließende Sonnenbrille bzw. Gletscherbrille
- Sonnencreme und Lippenbalsam mit hohem Schutzfaktor
- Trinkflasche evtl. mit Brausetabletten
- Leistungsstarke Stirnlampe (LED) mit neuen Batterien
- Toilettenartikel im Kleinformat
- SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden)
- Bargeld
- Dünner Hüttenschlafsack (Seide)
- Erste Hilfe Paket, Biwaksack
- Mobiltelefon, evt. Fotoapparat
- Als Zwischenmahlzeit neben der Halbpension auf der Hütte solltest du Essen mitnehmen das du auch bei Anstrengung verträgst und magst! (Dörrobst, Schokolade, Käse, Vollkornbrot, Energieriegel, etc.)

\* diese Gegenstände können bei Bedarf kostenfrei geliehen werden!