

# Ausrüstungsliste Hochtouren

## Technische Ausrüstung

- Rucksack 30 - 40 Liter (inkl. Pickelbefestigung)
- Bergschuhe, steigeisenfest und wasserdicht
- Kletterhelm
- Hüftgurt (wenn Brustgurt dann mit Seilring 7-8 mm oder 1,2 m Schlauchband)
- Einfachseil mind. 50 m (pro 2 Teilnehmer ein Seil)
- Steigeisen mit Antistollenplatte (vorab auf Schuh anprobieren, keine Leichteisen)
- 1 Pickel , klassische Bauart (ca. 60 cm)
- 2 Eisschrauben moderner Bauart (mind. 19 cm)
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (1x 1,5 m; 1x 3 m; 1x 5 m) Dyneema bevorzugt
- 3 Bandschlingen vernäht (1 x Ø 60 cm; 2 x Ø 120 cm)
- 4 Karabiner mit Verschlussicherung (davon mind. 1 HMS)
- 1 Safebiner (Karabiner mit doppelter Verschlussicherung z.B. Ball-Lock)
- 2 Normalkarabiner (Schnapper)
- 2 Expressschlingen
- 1 Sicherungs- und Abseilgerät ( z.B. Reverso<sup>3</sup>)
- 1 Petzl Micro Traxion
- Kleines Klemmkeilset (4 Stk.)
- 1-2 Friends (ideal zweiachsig)

## Notfall-Ausrüstung

- Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- Biwaksack (2-Mann)
- Stirnlampe (inkl. Batterien)
- Taschenmesser/Multifunktionswerkzeug
- Mobiltelefon

## Orientierung

- Karten des Gebiets M 1:25.000 (AV, ÖK)
- Gebietsführer
- Höhenmesser und Bussole
- Planzeiger

- GPS (wenn vorhanden)

## Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- Tourensocken
- Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- Tourenhose (Softshell, Gore Tex, ...)
- Regenhose (Gore Tex, ...)
- Anorak (wasser-/winddicht, z.B. Gore Tex)
- Leichte Daunen- /Primaloftjacke
- Haube
- dünnere Handschuhe
- warme Handschuhe

## Sonnenschutz

- Sonnen-/Gletscherbrille
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze
- Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- Lippenchutz

## Übernachtung

- Waschzeug
- Hüttenschlafsack (wenn auf Hütten)
- Leichte Hausschuhe
- Ohrenstöpsel
- NF-Ausweis
- Bargeld

## Proviant

- Trinkflasche
- Tourenverpflegung

## Eventuell

- Fotoapparat
- Fernglas