

## Ausrüstungsliste Hochtouren Basics



### Basisausrüstung:

- 1 Rucksack ca. 45 L
- 4 Unterwäsche
- 2 Paar Strümpfe
- 4 T-Shirt
- 1 Jacke
- 1 Wanderhose
- 1 Überjacke und Überhose (wasserfest)
- 1 feste Bergschuhe mit Profilsohle
- 1 Kopfbedeckung
- 2 Handschuhe
- 1 Sonnen- bzw. Gletscherbrille
- 1 Trinkflasche mind. 1 l bruchfest + Notverpflegung (z.B. Müsliriegel)
- 1 Sonnencreme + Lippenchutz
- 1 Toilettentasche
- 1 Hüttenschlafsack, Hüttenschuhe, Hüttenkleidung
- 1 Ausweis, Geld
- 1 Papier + Schreibzeug
- 1 evt. Teleskopstöcke
- 1 Gamaschen
- 1 Bussole (Peilkompass z.B. Recta DP6 od. DS50, Suunto MC-2 od. MB-6, ...)

### Kletter- und Hochtourengrundausrüstung (kann entliehen werden):

- 1 Hüftgurt, (+ evt. Brustgurt und Verbindungsbandschlinge 1,6 m)
- 1 Kletterhelm
- 2 Schraubkarabiner
- 2 HMS - Karabiner
- 2 Normal-Karabiner (Schnappkarabiner)
- 3 Bandschlinge geschl. 30cm, 60cm und 120 cm
- 3 Reepschnur Durchmesser 5 od. 6 mm: 1,5m, 3m und 5m
- 1 Sicherungsgerät (z.B. Reverso<sup>4</sup>, ATC Guide, ...)

### Hochtourengrundausrüstung (kann entliehen werden):

- 1 Universalpickel
- 1 Steigeisen – 10 od. 12-Zacker mit Antistollenplatte

### Wenn vorhanden:

- 2 Eisschrauben
- 1 Kleine Rucksackapotheke
- 1 Handy
- 1 Orientierungsmaterial (Karte 1:25 000 und Führerliteratur Glocknergruppe, Höhenmesser)
- 1 Stirnlampe
- 1 Biwaksack
- 3 Express-Schlingen-Sets
- 1 Einfachseil 50 od. 60m