



Ausrüstungsliste Hochtouren

Technische Ausrüstung

- ☐ Rucksack 30 - 40 Liter
(inkl. Pickelbefestigung)
- ☐ Bergschuhe, steigeisentauglich
- ☐ Kletterhelm
- ☐ Klettergurt/Hüftgurt (modern)
- ☐ Steigeisen mit Antistollenplatte u angepasst (keine Leichtsteigeisen)
- ☐ 1 Pickel, klassische Bauart (ca. 60 cm)
- ☐ 3 Reepschnüre Ø 6 mm (1x 1,5 m; 1x 3 m; 1x 5 m)
- ☐ 3 Bandschlingen (1 x AE 60 cm; 2 x AE 120 cm)
- ☐ 4 Karabiner mit Verschlussicherung (davon mind. 1 HMS)
- ☐ 1 Trilock Karabiner (z.B. Petzl Ball-Lock)
- ☐ 2 Normalkarabiner (Schnapper)
- ☐ 2 Expressschlingen
- ☐ 1 Sicherungs- und Abseilgerät (z.B. Reverso³)

Notfall-Ausrüstung

- ☐ Erste-Hilfe (inkl. Rettungsdecke)
- ☐ Biwaksack (2-Mann)
- ☐ Stirnlampe (inkl. Batterien)
- ☐ Mobiltelefon

Orientierung

- ☐ Karten
M1:25.000 (AV, Venedigergruppe)
wenn vorhanden
- Gebietsführer,
Planzeiger, Bussole,
GPS (wenn vorhanden)

Bekleidung

- Funktionsunterwäsche
- Reserveunterwäsche
- ☐ Jacke (Fleece, Softshell, Wolle)
- ☐ Tourenhose (Softshell, Gore Tex, ...)
- ☐ Regenhose (Gore Tex, ...)
- ☐ Anorak (z.B. Gore Tex)
- ☐ Leichte Daunen-/Primaloftjacke
- ☐ Haube
- ☐ Dünne und warme Handschuhe

- Sonnenschutz** ☐ Sonnen-/Gletscherbrille ☐
- Sonnenhut/Buff/Schildmütze ☐
- Sonnenschutzcreme, Lippenchutz

Übernachtung

- ☐ Waschzeug
- ☐ Hüttenschlafsack, evtl. Polsterbezug
- ☐ evtl. Hausschuhe
- ☐ NF-Ausweis
- ☐ Bargeld

Proviant

- ☐ Trinkflasche

- ☐ Tourenverpflegung

Eventuell ☐

Fotoapparat, Fernglas,...

Nicht vergessen

- ☐ E-Herd
abschalten 😊
- ☐ Wohnung zusperren 😊



**Naturfreunde
Niederösterreich**