



Ausrüstungsliste_Hochtourenkurs Aufbau

Bekleidung

- Handschuhe + Haube (1x dünn und 1x warm) →
- Jacke, wind- und wasserdicht →
- Primaloft- oder Fleecejacke →
- Hochtourenhose + lange Unterhose + Überhose →
- Funktionsunterwäsche + Wechselleiberl →
- 2 Wandersocken →

Technische Ausrüstung normgerecht (CE-Zeichen) und modern

- Rucksack ca. 35L →
- Halb- oder vollsteigeisenfeste Bergschuhe, gut imprägniert, schon eingegangen →
- Klettergurt (Hüftgurt) →
- Kletterhelm →
- imprägniertes 50 m Kletterseil pro Seilschaft (Einfach- → oder Halbseil →)
- 4 Expressschlingen →
- 3 kleine Karabiner mit Verschlussicherung (Schrauber) →
- 3 HMS-Schraubkarabiner →
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlussicherung (Petzl Ball-Lock →, ...)
- 2 Karabiner ohne Verschlussicherung (Schnapper) →
- Sicherungs- und Abseilgerät z.B. ATC Guide, Reverso 4,... →
- 2 Bandschlingen vernäht (1x60 cm und 1x120 cm Länge) →
- Bandschlinge 120 cm, Mischgewebe, für Standplatz (z.B. verstellbare Standplatzschlinge) →
- 3 Reepschnüre Ø 6 mm (Kurzprusik 90 cm, 3 m und 5 m) →
- Friendsortiment (mittlere Größen) → und Klemmkeilsortiment + Klemmkeilentferner →
- Steigeisen mit Antistollenplatte (vorab an Bergschuh anprobieren!!) →
- Pickel (Ideallänge in gestrecktem Arm haltend bis Knöchel, max. 60 cm) →
- Eisschrauben vorzugsweise mit Kurbel + einen Eissanduhrenfädler →
- 2 Teleskopstöcke (mit Schneeteller) →
- Messer →

Allgemeines

- Mobiltelefon aufgeladen
- Trinkflasche oder Thermosflasche →
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) + Teesäckchen →
- Stirnlampe mit neuen Batterien →
- Sonnenbrille (gut abschließend) → + Sonnencreme + Lipstick + Kapperl →
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide) →
- Toilettenartikel im Kleinstformat
- Erste Hilfe mit Leukotape →
- Zweimann-Biwaksack, Sommer → oder Winter →
- genügend Bargeld

Optional (falls vorhanden)

- Steileisgeräte →
- Gamaschen →
- Schreibunterlagen
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Kamera
- Bussole → + Höhenmesser → + GPS →
- entsprechende topographische Karte (z.B. AV-Karte) + Planzeiger →

Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!!!

Kooperation -10 %

Als Teilnehmer/in erhältst du -10 % auf alle nicht reduzierten Artikel bei unserem Partner [Alpinsportbasis](#) (Gutscheincode bekommst du nach Anmeldung zum Programm per Email!). Die verlinkten Artikel sind ausgewählte Produktbeispiele, Artikel gleicher Bauart oder anderer Hersteller sind natürlich ebenso geeignet.